

14.5.2019

## **Liikunnan ja Terveystiedon Opettajat ry.**

Viestiä hallitusneuvotteluihin

### **Elämänmittainen liikunta-aktiivisuus juurrutetaan lapsuudessa ja nuoruudessa**

Valtion liikuntaneuvoston liikuntapoliittinen selonteko (VNS 6/2018) oli ensimmäinen laatuaan Suomen historiassa. Selontekoa varten laadittiin sekä liikunta-alan toimijoille että kansalaisille suunnattu verkkokuuleminen, johon osallistui yhteensä 4246 henkilöä. Näistä lähes puolet oli liikunta-alan aktiivitoimijoita [1].

Sivistysvaliokunnan mietinnössä (SIVM 22/2018) todetaan, että valtioneuvoston liikuntapoliittinen selonteko on uusi ja tärkeä avaus suomalaisen liikuntapoliittikan kehittämiseksi. Näin ollen uuden hallitusohjelman laadinnassa on tärkeää ottaa huomioon liikuntapoliittinen selonteko ja asettaa hallituksen kärkihankkeeksi tavoite, joka ottaa huomioon selonteon suositukset ja palvelee kokonaisvaltaisesti Suomen kansalaisia.

Edellisen hallituksen kärkihankkeita ollut ”tunti lisää päivässä” pyrki kouluikäisten liikunnan lisäämiseen ja tätä kautta elämänmittaisen liikunta-aktiivisuuden herättämiseen [2]. Vaikka tavoite on edelleen kannatettava, tulisi jatkossa hallitusohjelmaan kirjata laajempia tavoitteita, jotka palvelevat laajalla rintamalla fyysistä aktiivisuutta, toimintakyvystä, sosiaalisesta taustasta tai varallisuudesta riippumatta. Tämä on myös liikuntapoliittisen selonteon linja [1].

Oman organisaatiomme puolesta haluamme nostaa esille lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden tukemiseen seuraavat merkittävät kohteet:

- 1) Varhaislapsuuden fyysisen aktiivisuuden tukeminen ja matalan kynnyksen tarjoaminen liikunnan harrastamiselle.
- 2) Aktiiviseen koulumatkaan kannustaminen ja turvallisen koulumatkan varmistaminen.
- 3) Koululiikunnan asteittainen lisääminen perusasteella liikuntapoliittisen selonteon mukaisesti.
- 4) Opiskelukykyä tai tulevaa työkykyä tukevan laadukkaan liikunnanopetuksen tarjoaminen ammatillisessa koulutuksessa ja lukiossa nykyistä laajemmassa muodossa.

## **Liikunnan ja Terveystiedon Opettajat ry.**

Kasper Salin  
puheenjohtaja  
kasper.salin@jyu.fi  
050-5757 479

Lyhyet perustelut jokaiselle osa-alueelle:

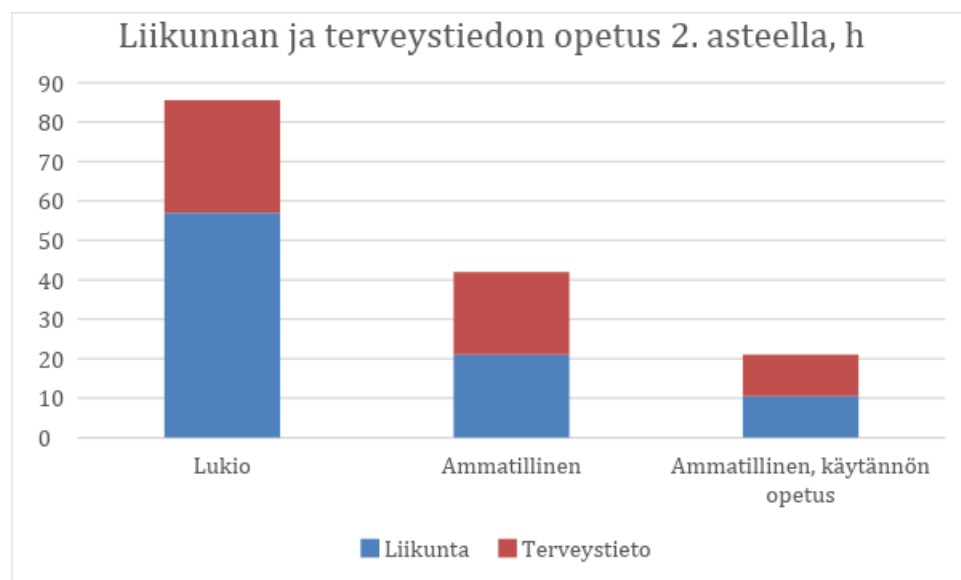
- 1) Lasten motorinen kehittyminen on lapselle tärkeää ja motoriset taidot määrittävät pitkälti sen, kokeeko lapsi olevansa taitava vai ei. Lapsi määrittää omaa itseään vahvasti vertailemalla itseään muihin vertaisiinsa ja liikunnalliset taidot tai niiden puuttuminen on lapselle näkyvän luonteensa vuoksi varsin selkeä arvioitava kohde, johon hänen kompetenssissa jollain tasolla riittää. Näiden havaintojen pohjalta lapsi määrittää paljon

sitä, kykeneekö hän osallistumaan tai, onko toinen lapsi kykenevä osallistumaan leikkeihin. Motoristen taitojen kehittäminen edellyttää virikkeellistä ympäristöä tai ohjattua toimintaa, joka motivoi lasta liikkumaan. Näin ollen liikuntapaikkarakentaminen sekä seurojen tukeminen matalan kynnyksen liikunnan tarjoamiseksi on ensiarvoisen tärkeää. Lapsille tulisi tarjota liikuntaa, joka on kustannuksiltaan maltillinen, eikä varallisuus saisi muodostua esteeksi toimintaan osallistumiseksi.

2) Elinikäiset liikuntatottumukset alkavat muodostua jo varsin varhaisessa vaiheessa ja sillä, mihin lapsi sosiaalistuu lapsuutensa aikana, on valtavasti merkitystä siihen, millaisia valintoja hän tekee myöhemmin elämässään. Näin ollen ensiarvoisen tärkeää olisi lasten fyysisen aktiivisuuden ja motorisen kehittymisen tukeminen aktiivisen koulumatkan kulkemisella. Koulumatkan kulkemisen näkökulmasta erityistä huomiota tulisi kiinnittää koulumatkan turvalliseen kulkemiseen ja liikennejärjestelyjen suunnittelu myös ala- ja yläkoululaisen näkökulmasta. Miten luodaan turvallinen koulumatka alaikäisille?

3) Koululiikunnan asteittainen lisääminen on yksi liikuntapoliittisen selonteon linjauksista. Lasten ja nuorten vähäinen fyysinen aktiivisuus ja lisääntynyt ylipaino antaa aiheutta koululiikunnan lisäämiselle. On hyvä huomioida, että Suomessa on havaittu koululiikunnan olevan tasavertaista ja liikuttaa niin normaalipainoista kuin myös hieman tukevampaakin oppilasta samoilla tavoin. Samoin ei ole vapaa-ajan liikunnan tai koulupäivän aikaisen liikunnan osalta [3]. Siinä missä suomalaisessa koulussa on keskimäärin kaksi tuntia liikuntaa viikossa, vastaavat määrät esimerkiksi Unkarissa ja Ranskassa on viisi tuntia. Koululiikunnan määrän lisäämisen perusteita ovat myös viimeaikaiset havainnot liikunnan positiivisista vaikutuksista oppimiseen.

4) Ammatillisessa oppilaitoksessa oppiaineelle ”Työkyvyn ylläpito ja hyvinvointi” opintopistemäärä on vain kaksi opintopistettä. On tärkeää ottaa huomioon, että etenkin ammatillisessa koulutuksessa koulutusleikkaukset ovat rajusti vaikuttaneet käytännön tuntimääriin ja yhtä opintopistettä jaettava käytännön tuntimäärä voi olla yhtä opintopistettä kohti 14 oppituntia tai jopa vähemmän. Näin ollen kolmen vuoden opiskelussa käytännön tuntimäärät oppiaineen ympärillä voivat olla jopa alle 20 tuntia. Lukiokoulutuksessa vastaavasti tuntimäärä on 57 tuntia kolmen vuoden aikana (+terveystieto erikseen 28,5 tuntia) (kuvio 1).

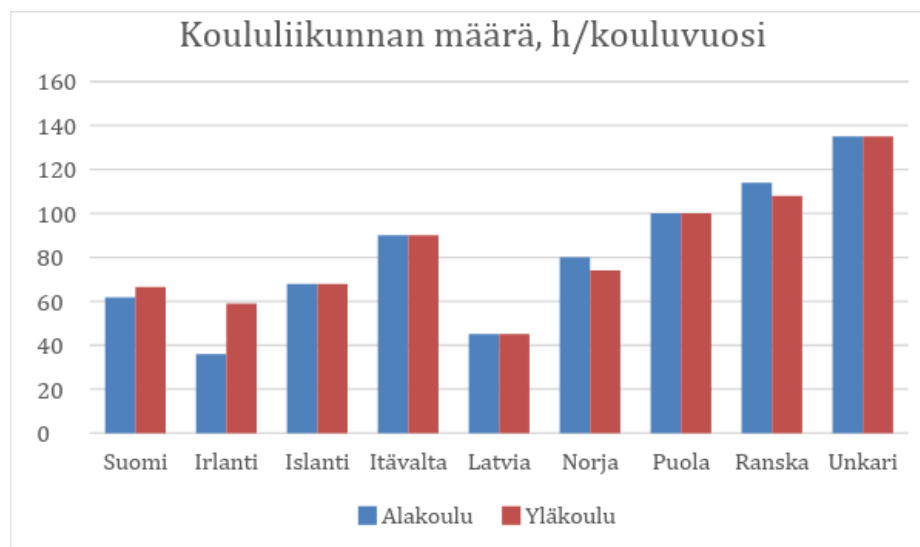


Kuvio 1 *Liikunnan ja terveystiedon opetus 2. asteella, h.*

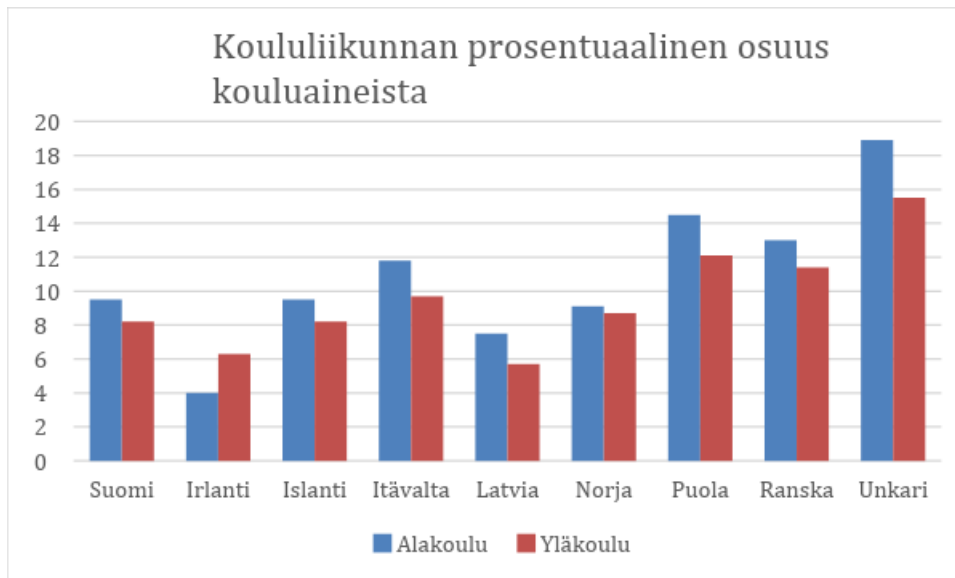
Lähtöleveysuudessa olisi erityisen tärkeää lisätä oppiaineen tuntimääriä erityisesti ammatillisessa koulutuksessa. Kouluterveyskyselyn (2017) mukaan terveyserot ammatillisen ja lukiokoulutuksen välillä ovat olleet kasvamassa viime vuosina ja tätä kehitystä tulisi hidastaa panostamalla liikunnan ja terveystiedon opetukseen ammatillisessa koulutuksessa. Ammatillisen koulutuksen näkökulmasta vähäiset tuntimäärät ovat huolestuttavia opiskelijoiden toiminta- ja työkyvyn näkökulmasta. Hyvän työkyvyn omaavat nuoret kykenevät työskentelemään eläkeikään asti, mutta heikkokuntoisten nuorten tilanne on toinen. Nykyisellä toimintakyvyllään osa ammattikoululaisista tulee jäämään työkyvyttömyyseläkkeelle 40. ikävuoden jälkeen.

Laajemmat perustelut koululiikunnan lisäämiselle:

Suomessa koululiikunnan määrä (keskimäärin 63 tuntia vuodessa /luokka-aste) on korkeampi kuin Euroopan alhaisimmissa maissa kuten Latviassa (45h) tai Irlannissa (44h) [4]. On hyvä huomioida, että liikuntapoliittisessa selonteossa esille nostettu Norja ei ole koululiikunnan määrässä eurooppalaisittain mitenkään malliesimerkki, vaan pikemminkin keskitasoa. Koululiikunnan määrä Norjassa on 78,6 tuntia kouluvuotta kohti. Koululiikunnan määrä on kuitenkin selkeästi alhaisempi kuin monissa muissa Euroopan maissa, etenkin Ranskassa (114h) tai Unkarissa (135h) (Kuvio 2). Edellä mainituissa maissa liikunta on myös lisääntynyt vuodesta 2013 [5]. Koululiikunnan määrä (570h) on Suomessa vähäinen suhteutettuna koko oppimäärään (noin 9 %) kun vertaa sitä esimerkiksi Unkariin (noin 17 %) tai Ranskaan (noin 12 %) (Kuvio 3).



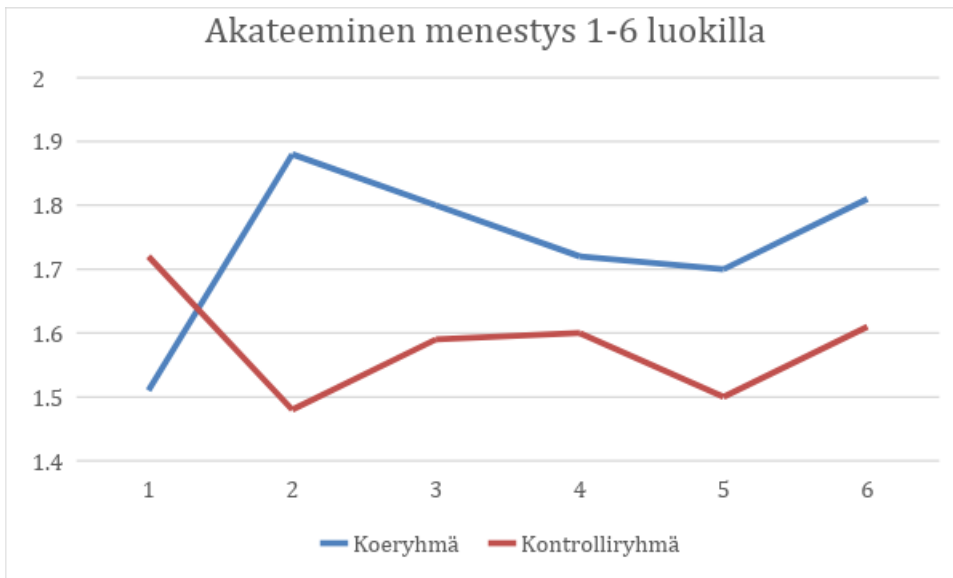
Kuvio 2. *Koululiikunnan määrä vuosittain, h/kouluvuosi.*



*Kuvio 3. Koululiikunnan prosentuaalinen osuus koko oppimäärästä.*

Terveydellisiä perusteita koululiikunnan lisäämiselle on runsaasti ja viimeaikaiset tulokset ruutuajan ja ylipainon lisääntymisestä antavat tukea koululiikunnan lisäämiselle. Yli neljäsosa 6-9 –vuotiaista suomalaislapsista on ylipainoisia [6]. Kansainvälisissä tutkimuksissa on myös havaittu koululiikunnan määrän ennustavan aikuisiän liikuntaa [7], [8]. Näiden lisäksi lapsuusiässä lisätty koululiikunta ennusti parempaa fyysistä kuntoa, vähäisempää selkäkipujen määrää ja alhaisempaa tupakointiastetta 35 vuoden iässä [9], [10]. Lisäksi on havaittu viitteitä koululiikunnan määrän ja normaalipainon yhteyksistä [11].

Koululiikunnan lisäämisen vaikutukset eivät rajoitu terveydellisiin perusteluihin. Hiljattain valmistuneessa ruotsalaistutkimuksessa havaittiin, että läpi peruskoulun jatkuneen koululiikunnan lisäämisen seurauksen koeryhmän peruskoulun päättötodistus oli parempi kuin kontrolliryhmän [12]. Kanadalaisessa tutkimuksessa koululiikunnan lisääminen akateemisten aineiden (-14 %) kustannuksella ei vaikuttanut oppimistuloksiin matematiikassa, vaan koeryhmän tuloksien havaittiin olevan jopa parempia [13] (Kuvio 4). Liikunnan lyhytaikaisellakin (14 viikkoa) lisäämisellä on havaittu olevan yhteyksiä oppimistulosten nopeampaan kehittymiseen suhteessa kontrolliryhmään [14]. Koululiikunnan lisäämisen vaikutukset heijastuvat myös positiivisempaan suhtautumisena koululiikuntaan [15]. Vastaavanlainen tulos on myös Suomesta, tosin vain naisten osalta [16]. Tämä puolestaan edesauttaa positiivisen liikuntasuhteen syntymistä ja näin ollen tukee aktiivisen elämäntavan omaksumista.



*Kuvio 4. Akateeminen menestys 1-6 luokilla koeryhmällä (lisätty koululiikunta) ja kontrolliryhmällä. Trois-Rivieres –study [13].*

Uuden opetussuunnitelman [17] myötä koululiikunnassa korostuu aiempaa enemmän oppilaan autonomia ja lajilähtöisyydestä on siirrytty aiempaa enemmän motoristen perustaitojen harjoitteluun. Oppiaineen arviointiperusteena ei ole oppilaan fyysisen kunnan taso, vaan oppiminen ja työskentely. Uusi opetussuunnitelma mahdollistaa aiempaa enemmän uusien liikuntamuotojen harjoitteluun ja tätä myötä monipuolisia liikuntakokemuksia. Laadukkaan koululiikunnan takaamiseksi olisi hyvä turvata myös riittävä opettajankoulutus. Koulutusleikkausten seurauksena yliopistot ovat joutuneet leikkaamaan kontaktiopetuksen määrää. Tämä on näkynyt mm. luokanopettajakoulutuksessa vähentyneenä liikunnanopetuksena. Laadukkaan liikunnanopetuksen takaamiseksi peruskoulun alaluokilla tulisi liikuntaa opettavan opettajan omat riittävät valmiudet koululiikunnan opettamiseen. Täydennyskoulutuksilla liikunnallisten valmiuksien paikkaaminen on lähinnä hätäensiapua. Lisäksi on hyvä huomioida, että opettajien täydennyskoulutus ei ole mitenkään systemaattista ja täydennyskoulutus on ollut yksi säästökohteista viime vuosina. Liikkuva koulu –hanke on viime vuosina mahdollistanut liikuntaa opettavien opettajien täydennyskoulutuksen. Liikkuva koulu hankkeen loppuessa voivat vähentyä myös opettajien mahdollisuudet täydennyskoulutukseen.

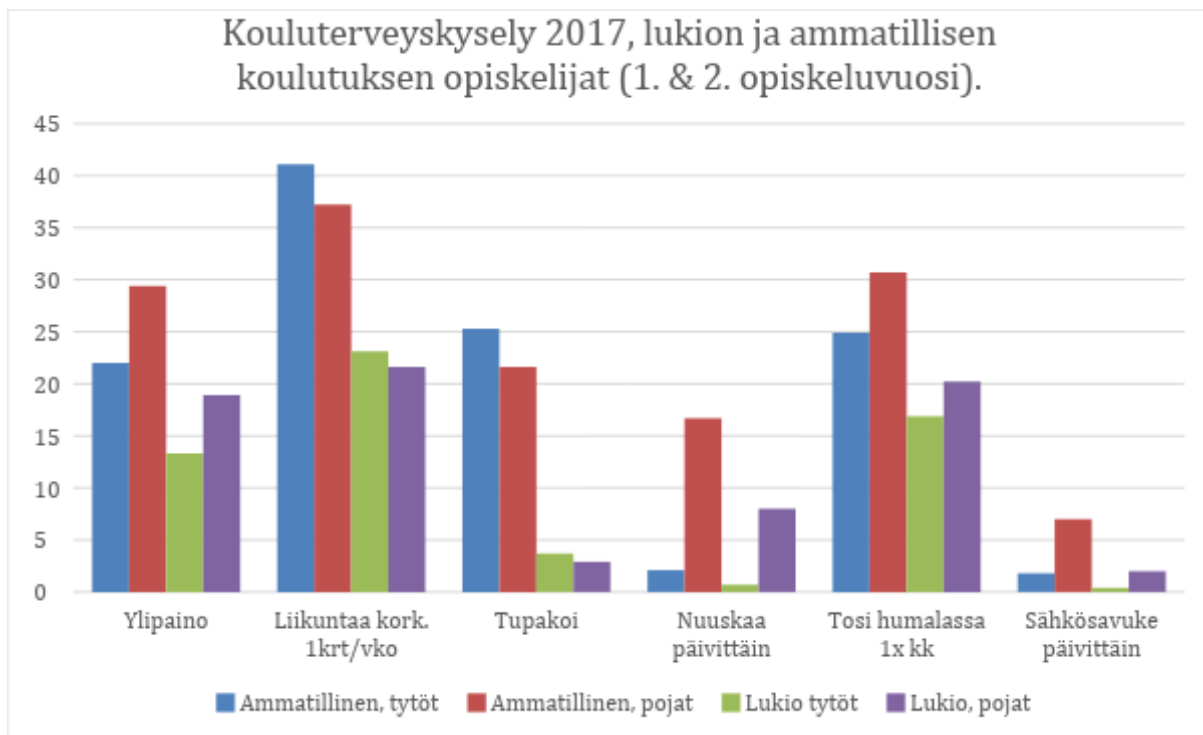
Koulupäivän jälkeisen liikunnan mahdollistaminen kerhotoiminnalla sekä seuratoiminnan integroiminen koulupäivän jälkeen voisi edesauttaa lasten fyysisen aktiivisuuden lisäämistä. Tällainen toiminta voisi poistaa liikkumisen esteitä (kuljetus, kustannukset) ja lisätä myös lasten yhdessäoloa ja vapaa-aikaa perheille. Tällaisen toiminnan tukeminen ja pilottihankkeiden käynnistäminen olisi ehdottoman toivottavaa realiteetit huomioiden (yksi liikuntasali ei voi liikuttaa koulun kaikkia 500 oppilasta).

Toisen asteen oppilaitoksissa liikunnan määrä on vielä vähäisempi. Lukiossa pakollisten kurssien määrä on vain kaksi ja ammatillisessa oppilaitoksessa oppiaineelle ”Työkyvyn ylläpito ja hyvinvointi” opintopistemäärä on vain kaksi opintopistettä. On tärkeää ottaa huomioon, että etenkin ammatillisessa koulutuksessa koulutusleikkaukset ovat rajusti vaikuttaneet käytännön tuntimääriin ja yhtä opintopistettä jaettava käytännön tuntimäärä voi olla yhtä opintopistettä

kohti 14 oppituntia tai jopa vähemmän. Näin ollen kolmen vuoden opiskelussa käytännön tuntimäärät oppiaineen ympärillä voivat olla jopa alle 20 tuntia. Lukiokoulutuksessa vastaavasti tuntimäärä on 57 tuntia kolmen vuoden aikana (+terveystieto erikseen 28,5 tuntia).

Lähtötulevaisuudessa olisi erityisen tärkeää lisätä oppiaineen tuntimääriä molemmissa koulutuksissa, mutta erityisesti ammatillisessa koulutuksessa. Kouluterveyskyselyn (2017) mukaan terveyserot ammatillisen ja lukiokoulutuksen välillä ovat olleet kasvamassa viime vuosina ja tätä kehitystä tulisi hidastaa panostamalla liikunnan ja terveystiedon opetukseen ammatillisessa koulutuksessa (kuviot 1).

Lähtötulevaisuudessa olisi erityisen tärkeää lisätä oppiaineen tuntimääriä molemmissa koulutuksissa, mutta erityisesti ammatillisessa koulutuksessa. Kouluterveyskyselyn (2017) mukaan terveyserot ammatillisen ja lukiokoulutuksen välillä ovat olleet kasvamassa viime vuosina ja tätä kehitystä tulisi hidastaa panostamalla liikunnan ja terveystiedon opetukseen ammatillisessa koulutuksessa (kuviot 5).

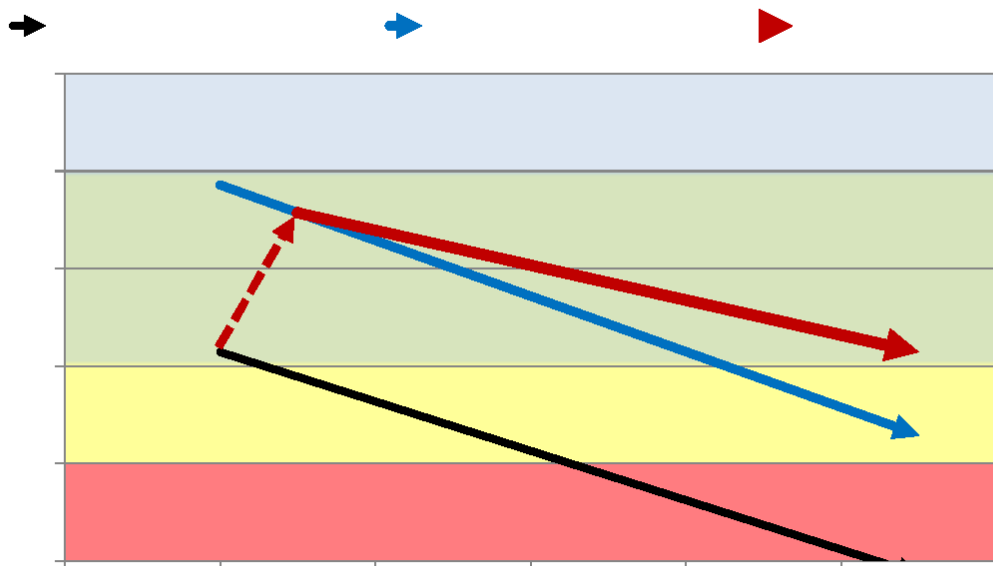


Kuvio 5. Kouluterveyskyselyn tuloksia 2017.

Ammatillisen koulutuksen näkökulmasta vähäiset tuntimäärät ovat huolestuttavia opiskelijoiden toiminta- ja työkyvyn näkökulmasta. Hyvän työkyvyn omaavat nuoret kykenevät työskentelemään eläkeikään asti, mutta heikkokuntoisten nuorten tilanne on toinen. Nykyisellä toimintakyvyllään osa ammattikoululaisista tulee jäämään työkyvyttömyyseläkkeelle 40. ikävuoden jälkeen. Mikäli kuitenkin liikkumattomuuteen herätään ajoissa, on vielä mahdollista vaikuttaa tulevaisuuden ennusteeseen (kuviot 6). Vaikka nykyisistä ammattikoululaisista kehittyisi oman alansa huippuja, on osaamisesta varsin vähän hyötyä, mikäli työura tuhlataan kuntoutuksessa ja taistelussa työkyvyttömyyttä vastaan. Näin ollen laadukkaan, oman työkyvyn ylläpitämiseen tähtäävä liikuntakasvatus ja sen lisääminen olisi äärimmäisen tärkeää ammatillisessa koulutuksessa. Kentältä

kuuluneiden viestien mukaan ammattiaineita opettavat opettajat keskittyvät ammattitaidon kehittämiseen, eivät työkyvyn ylläpitämiseen tai edistämiseen. Tämä on ymmärrettävää, sillä heidän osaamisalueensa ei kata työkyvyn ylläpitämiseen tähtäävää toimintaa.

Ammatillisessa koulutuksessa reilusti yli kolmannes opiskelijoista liikkuu korkeintaan kerran viikossa hengästyttävästi. Liikkuva opiskelu toiminnalla juuri tämän ryhmän tavoittaminen voi olla erityisen vaikeaa. Näin ollen olisi ylioptimista olettaa, että liikkuva opiskelu voisi olla ainoa toimenpide, jolla lisätään fyysistä aktiivisuutta ammatillisessa koulutuksessa (ja lukiokoulutuksessa) ja saavutetaan liikuntasuosituksien toisen asteen opiskelijoiden osalta.



*Kuvio 6. Liikunta-aktiivisuuden vaikutus kestävyyskuntoon, terveyteen ja työkykyyn: keskiarvo vs. heikomman neljänneksen 20 v. miehillä (LIKES, 2016).*

On tärkeää pitää mielessä, että toisen asteen opintojen jälkeen valtaosan nuorista miehistä tulisi suorittaa pakollinen asepalvelus. Asepalveluksessa peruskoulutuskaudella pakollisen liikuntakoulutuksen määrä on 47 tuntia ensimmäisten kahdeksan viikon aikana, eli noin 6 tuntia viikkoa kohden. Tämän lisäksi taistelukoulutus- ja marssikoulutus tuovat oman lisärasituksen alokkaan arkeen. Arvion mukaan liikuntakoulutus muodostaa ainoastaan kolmanneksen kaikesta fyysisestä rasituksesta peruskoulutuskauden aikana [18]. Mikäli fyysinen aktiivisuus ennen palvelukseen astumista on vähäinen, on hyvin todennäköistä, että jonkinasteisia ongelmia ilmenee fyysisen kuormituksen kasvaessa eksponentiaalisesti. Liialliset ongelmat voivat puolestaan johtaa palveluksen keskeytymiseen. Tämän puolestaan voi aiheuttaa myöhemmin turhia välivuolia ja hidastuttaa opiskeluiden etenemistä ja/tai työelämään siirtymistä.

# Lähteet:

- [1] V. liikuntaneuvosto, "Valtion liikuntaneuvoston selonteko liikuntapolitiikasta," Valtion liikuntaneuvosto, 2018.
- [2] Valtioneuvoston kanslia, Ratkaisujen Suomi. Pääministeri Juha Sipilän hallituksen strateginen ohjelma 29.5.2015., Hallituksen julkaisusarja 10/2015, 2015.
- [3] K. Salin, M. Huhtiniemi, A. Watt and T. Jaakkola, "Differences in the physical activity, sedentary time and BMI of Finnish grade five students," *Journal of Physical Activity and Health*, 2019.
- [4] E. Commission/EACEA/Eurydice, "Physical Education and Sport at School in Europe Eurydice report," Publications Office of European Union, Luxembourg, 2013.
- [5] E. Commission/EACEA/Eurydice, "Recommended Annual Instruction Time in Full-Time Compulsory Education in Europe – 2017/18. - Facts and Figures," Publications Office of the European Union, Luxembourg, 2018.
- [6] WHO, "Factsheet. Childhood obesity. Surveillance Initiative. Highlights 2015-17," 2018.
- [7] V. Cleland, T. Dwyer and A. Venn, "Which domains of childhood physical activity predict physical activity in adulthood? A 20-year prospective tracking study," *Journal of Sports Medicine*, no. 46, pp. 595-602, 2012.
- [8] F. Trudeau, L. Laurencelle and R. J. Shephard, "Tracking of physical activity from childhood to adulthood," *Medicine and Science in Sports and Exercise*, vol. 36, no. 11, pp. 1937-1943, 2004.
- [9] R. J. Shephard and F. Trudeau, "Quality daily physical education for the primary school student: A personal account of the Trois-Rivieres regional project," *Quest*, vol. 65, no. 1, pp. 98-115, 2013.
- [10] F. Trudeau, L. Laurencelle, J. Tremblay, M. Rajic and R. J. Shephard, "Daily primary school physical education: effects on physical activity during adult life," *Medicine and Science in Sports and Exercise*, vol. 31, no. 1, pp. 111-117, 1999.
- [11] D. Menschik, S. Ahmed and M. H. Alexander, "Adolescent physical activities as predictors of young adult weight," *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine*, vol. 162, no. 1, pp. 29-33, 2008.
- [12] M. E. Cöster, J. Fritz, C. Karlsson, B. E. Rosengren and M. E. Karlsson, "Extended physical education in children aged 6-15 years was associated with improved academic achievement in boys," *Acta Paediatrica*, vol. 107, no. 6, pp. 1083-1087, 2018.
- [13] F. Trudeau and R. J. Shephard, "Physical education, school physical activity, school sports and academic performance," *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, vol. 5, no. 10, 2008.
- [14] T. Dwyer, W. E. Coonan, L. A. Worsley and D. R. Leitch, "An assessment of the effects of two physical activity programs on coronary heart disease risk factors in primary school children," *Community Health Studies*, vol. 3, pp. 196-202, 1979.



- [15] F. Trudeau and R. J. Shephard, "Contribution of school programmes to physical activity levels and attitudes in children and adults," *Sports Medicine*, vol. 35, no. 2, pp. 89-105, 2012.
- [16] H. Nupponen, S. Penttinen, M. Pehkonen, J. Kalari and A.-M. Palosaari, *Koululiikunnan vaikuttavuus tutkimus: Lähtökohdat, menetelmät ja aineiston kuvaus*, Turku: Turun yliopisto, 2010.
- [17] Opetushallitus, *Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014*, Helsinki: Opetushallitus, 2014.
- [18] M. Santtila, *Effect of added endurance or strength training on cardiovascular and neuromuscular performance of conscripts during 8-week basic training period*, Jyväskylä: University of Jyväskylä, 2010.