

Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen –yhteiskunnan ja perheen rooli liikkumisen mahdollistajana

Liikkumisen suositukset painottavat niin aikuisten kuin lasten osalta monipuolista liikuntaa ja paikallaan olon tauottamista. Suomalaiset liikkumisen suositukset noudattavat suurelta osin WHO:n liikkumisen suosituksia. WHO:n suositukset perustuvat kattavaan tutkimusnäyttöön.

Suomalaisen LIITU 2024-tutkimuksen mukaan 7–15-vuotiaista 37 prosenttia liikkuu liikkumissuosituksen mukaisesti. Liikkuvien osuus kuitenkin vähenee iän karttuessa. Kun tarkastellaan 7–20-vuotiaita enää vain kolmasosa täyttää liikkumissuosituksen. Lapset ja nuoret viettävät suuren osan päivästä paikallaan ja liikkuminen on suurimmaksi osaksi kevyttä. Reipasta tai rasittavaa liikuntaa päivän aikana kertyi LIITU 2024-tutkimuksen mukaan vähiten lukiolaistytöille ja eniten 7-vuotiaille pojille.

LIITU 2024-tutkimuksessa selvitettiin kyselyn avulla liikkumisen esteistä. Esteinä mainittiin esimerkiksi liikuntaohjauksen puute sekä liikuntaharrastusten korkeat hinnat. Kyselyllä selvitettiin myös eriarvoisuuden vaikutuksia lasten liikuntaan. Ne lapset, joiden perhe kuului korkeampaan sosioekonomiseen luokkaan, liikkuiivat enemmän. Toimintarajoitteisten lasten ja nuorten liikuntakäyttäytymisessä huomattiin useampi ongelmakohta. Toimintarajoitteiset lapset ja nuoret saivat esimerkiksi vähemmän tukea vanhemmilta liikuntakäyttäytymiseen liittyen, osallistuivat vähemmän urheiluseuratoimintaan ja viettivät aikaa enemmän digilaitteiden äärellä kuin ne lapset ja nuoret, joilla ei ollut toimintarajoitteita.

Liikuntalain 390/2015 (2015) 1 luvun 2 § mukaan Suomessa liikuntalain tavoitteena on muun muassa edistää väestön hyvinvointia ja terveyttä, lasten ja nuorten kasvua sekä kehitystä, eri väestöryhmien mahdollisuuksia liikunnan harrastamiseen, fyysisen toimintakyvyn ylläpitämistä ja parantamista. Lisäksi liikuntalaissa mainitaan valtion ja kuntien vastuista. Opetus- ja kulttuuriministeriö vastaa liikuntapolitiikan johdosta sekä kehittämisestä. Kuntien vastuulla on luoda edellytykset asukkaidensa liikunnalle järjestämällä liikuntapalveluja, tukemalla kansalaistoimintaa sekä rakentamalla ja ylläpitämällä liikuntapaikkoja.

Liikkumisen suosituksista ja liikuntalaista huolimatta väestöämme pitäisi kannustaa liikkumaan enemmän. Petteri Orpon hallitusohjelmaan sisältyykin Suomi liikkeelle -ohjelma, jonka tavoitteena on edistää liikkuvan arjen valintoja ja sitä, että yhteiskunnan rakenteet loisivat paremmat edellytykset liikkumiselle.

Hallitusohjelmaan kirjatut 16 Suomi liikkeelle -ohjelman toimenpidettä jakautuvat 35 erilliseksi toimenpiteeksi. Nämä on jaettu viiteen toimenpidekokonaisuuteen: liikunnallisiin toimintakulttuureihin, liikuntaneuvontaan, liikkumisen olosuhteisiin, liikuntaosaamiseen ja liikkumiseen kannustava verotukseen.

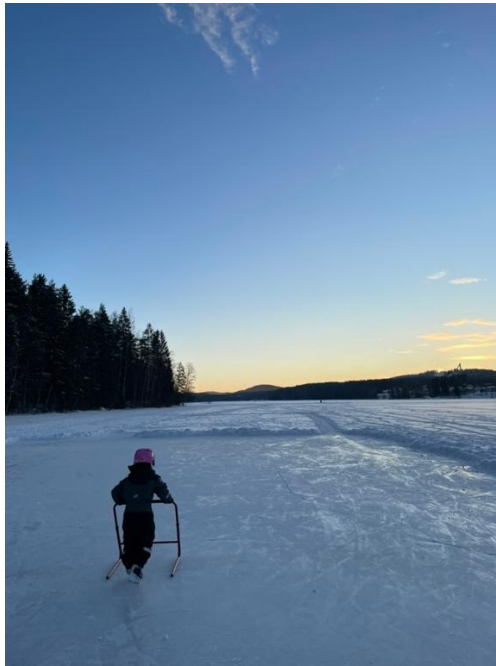
Suomi liikkeelle -ohjelman puolivälikatsauksen mukaan perheiden liikuntaa on tuettu esimerkiksi OKM:n rahoittamilla valtakunnallisilla Liikkuva varhaiskasvatus ja Liikkuva koulu -toimenpiteillä, kuten vanhempainilloilla, tapahtumilla ja viestinnällä sekä Suomi liikkeelle -määrärahoista myönnettyillä paikallisilla Liikkuva koulu -kehittämisyavustuksilla. Suomi liikkeelle -määrärahoista myönnettiin myös kunnille Move!-prosessin liikuntaneuvonnan kehittämisyavustuksia vuonna 2024 yhteensä 1 841 750 euroa. Tarkoituksena on toteuttaa peruskoulun laajojen terveystarkastusten yhteydessä henkilökohtaista liikuntaneuvontaa ja ohjausta oppilaiden Move!-tulosten perusteella. Kehittämisyavustusten avulla kunnat kehittävät tukitoimia oppilaille, joiden fyysisessä toimintakyvyssä havaitaan olevan haasteita. Konkreettinen esimerkki perheiden liikkumisen edistämisestä on myös STM:n koordinoima Pallo äitiyspakkaukseen -toimenpide sekä neuvoloissa jaettava esite liikkumisen merkityksestä varhaislapsuudessa. Pallo sisällytetään osaksi äitiyspakkausta vuonna 2026.

Varhaisvuosien liikkumissuosituks

Opetus- ja kulttuuriministeriö julkaisi vuonna 2016 Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset alle kouluikäisille lapsille. Alle 8-vuotiaiden tulisi välttää yli tunnin mittaista paikallaanoloa ja jo lyhyempiä istuen vietettyjä ajanjaksoja olisi hyvä tauottaa. Lapsella on luontainen tarve liikkua joka päivä. Suosituksen mukaan lapsen päivittäinen fyysisen aktiivisuuden määrä tulisi on kolme tuntia. Kolmen tunnin suositus sisältää teholtaan monipuolista liikuntaa: kevyttä, reipasta ja vauhdikasta liikuntaa. Pohjan liikkumisen suositukselle luo riittävä uni sekä terveellinen ravinto.

Leikki on iso osa pienen lapsen elämää ja sen avulla on mahdollisuus lisätä lapsen fyysistä aktiivisuutta. Alle kouluikäisten liikunta tarkoittaakin usein fyysisesti aktiivista leikkiä. Usein lapset ovat aktiivisimmillaan leikkiessään muiden lasten kanssa. Liikunnan ja leikin avulla lapsi voi kokea sekä pettymyksen että onnistumisen tunteita. Leikin kautta lapset oppivat myös vuorovaikutustaitoja, päätöksentekoa sekä ongelmanratkaisua.

Perhe on lapselle tärkeä roolimalli liikunnallisen elämäntavan omaksumisessa. Vanhempien suhtautuminen liikkumiseen voi vaikuttaa siihen, miten lapsi kokee liikunnan harrastamisen. Vanhemmat voivat tukea lapsen fyysistä aktiivisuutta useilla tavoilla. Matalan kynnyksen keinoja ovat lapsen kanssa yhdessä liikkuminen, lapsen liikunnan seuraaminen ja kannustaminen. Vanhemmat voivat myös osoittaa kiinnostusta lapsen liikkumista kohtaan kustantamalla liikkumisesta aiheutuvia kuluja, kuljettamalla liikuntaharrastuksiin tai liikuntapaikoille ja mahdollistamalla lapselle liikkumiseen sopivan vaatetuksen.



7–17-vuotiaiden liikkumissuositukset

Suomalaisen Liikkumissuosituksen 7–17-vuotiaille lapsille ja nuorille mukaan lasten ja nuorten tulisi liikkua joka päivä 60 minuutin ajan. Kuten muiden ikäryhmien liikkumisen suosituksissa, pitkäkestoista paikallaanoloa tulisi välttää. Suurimman osan liikunnasta olisi hyvä olla kestävyystyyppistä. Reipas kävely, pyöräily tai juoksu ovat hyviä esimerkkejä. Kolmena päivänä viikossa tulisi myös harrastaa teholtaan raskasta liikuntaa, joka vahvistaa lihaksia ja luustoa. Raskaan liikunnan olisi hyvä olla monipuolista sisältäen esimerkiksi hyppyjä ja juoksua.

Lasten kanssa tekemisissä olevilla aikuisilla ja heidän esimerkillään on suuri merkitys lasten liikkumiseen myös silloin, kun lapset ovat kouluikäisiä. Isompien lasten kohdalla kuljettaminen liikuntaharrastuksiin ja liikuntaharrastusten

kustantaminen korostuu. On kuitenkin tärkeää, että myös isompaa lasta kannustetaan liikkumaan ja liikutaan yhdessä lapsen kanssa. Lisäksi kouluikäisten lasten kohdalla korostuu kavereiden rooli. Kaveripiirin mielenkiinnon kohteilla ja harrastuksilla voi olla iso vaikutus kasvavaan lapseen. Jos kavereita kiinnostaa harrastukset ruutujen äärellä voi kiinnostus liikuntaa kohtaa vähentyä ja se heijastua koko kaveripiirin liikunnan määrään.

Vinkkejä lasten ja nuorten liikkumisen toteuttamiseen ja tukemiseen

Vaikka moni suomalainen lapsi harrastaa liikuntaa esimerkiksi urheiluseuran ohjatussa ryhmässä, päivittäinen liikunnan määrä jää liian vähäiseksi. Lisäksi aikainen erikoistuminen vain yhteen lajiin voi lisätä uupumuksen ja ylikunnon riskiä. Monilajisuuden kautta lapset ja nuoret pääsevät kokeilemaan erilaisia lajeja ja voivat löytää itselleen helpommin mieluisan lajin. Kiinnostus liikkumiseen säilyy paremmin, kun vaihtelua on enemmän. Tutkimukset osoittavat myös, että lasten ulkoilun määrä ennustaa parempaa fyysistä aktiivisuutta myöhemmällä iällä. On siis tärkeää, että liikuntamuodot ovat monipuolisia myös urheiluharrastusten ulkopuolella. Esimerkiksi lasten ulkoilun määrä ennustaa parempaa fyysistä aktiivisuutta myöhemmällä iällä. Monilajisuuden ja ulkoilumäärien hyödyt eivät rajoitu vain fyysiseen aktiivisuuteen. Lapsen monilajisuus ja ulkoilumäärät ennustavat parempia motorisia taitoja myöhemmin lapsuudessa.

Vanhemmat ja muut lapsen elämäänsä kuuluvat aikuiset voivat vaikuttaa lapsen liikunnan kokonaismäärään monella tavalla. Perheen yhteiseen liikuntaan kannattaa panostaa ja kannustaa lasta hyvinvointia ylläpitäviin rutiineihin kuten hyötyliikuntaan. Lyhyet matkat voidaan kulkea yhdessä perheenä jalkaisin tai pyörällä. Lisäksi koko perhe voi ottaa tavaksi valita portaat hissin sijaan. Liikuntaharrastusten tukemisen lisäksi aikuiset voivat kannustaa lasta myös omatoimiseen liikuntaan.

Lähiympäristöjen liikuntamahdollisuudet kannattaa myös selvittää ja hyödyntää luonnon tarjoamia liikuntapaikkoja osana arkea. Omalla paikkakunnalla voi olla tarjolla ilmaisia liikuntamahdollisuuksia sekä edullisia vaihtoehtoja lapsiperheiden liikuntaharrastuksille. Myös luonnossa liikkuminen on edullista ja lapsen luontosuhteen vahvistaminen tärkeää. Jotta luonnossa liikkuminen voi olla osa elämäntapaa, täytyy luonto olla saavutettavissa lapsen arjessa. Lapsen luontosuhteen muodostuminen onkin usein aikuisen vastuulla. Luonnossa liikutaan aluksi yhdessä ja, jos ei omasta kodista pääse liikkumaan luontoon, selvitetään yhdessä sopivat ulkoilupaikat. Luonnossa liikkumisella on sen

edullisuuden lisäksi paljon positiivisia vaikutuksia yksilölle. Luonnossa liikkuminen tarjoaa mahdollisuuden oppia uusia asioita, ylittää itsensä haastavammassa liikuntaympäristössä sekä rentouttaa mieltä rauhallisessa ympäristössä. Parhaassa tapauksessa luonnolla liikkuminen voi lisätä lapsen itsenäistymistä ja onnellisuutta.



Lapsiperheiden liikuntamahdollisuudet Kuopion alueella

Kuopion alueelta löytyy runsaasti erilaisia mahdollisuuksia harrastaa liikuntaa ja tutustua uusiin lajeihin. Kuopiossa toimii myös monta aktiivista urheiluseuraa. Koska harrastaminen urheiluseurassa ei ole aina tai kaikille mahdollista, on Kuopion alueella mahdollista harrastaa liikuntaa edullisesti ja omien aikataulujen puitteissa.

Kuopiolaisten lapsiperheiden liikuntaedut

- **Uimataitoranneke:** Uimataitorannekkeella alle 13-vuotiaat kuopiolaiset lapset pääsevät käyttämään Kuntolaakson ja Lippumäen uimahallien uintipalveluita.
- **Liikkisranneke:** Alle 20-vuotiaille kuopiolaisille rajaton käyttö muun muassa Kuntolaakson ja Lippumäen uimahalleihin sekä niiden kuntosaleille sekä Kuopio-hallin kuntosalille ja juoksurata-alueille.
- **Liikuntaryhmät erityistä tukea tarvitseville lapsille ja nuorille:**
 - *Sporttiskerho:* Paikallisten seurojen tarjontaan tutustuminen tuetusti tuttujen ohjaajien johdolla.
 - *Vauhtisankarit -kerho:* Kerho, jossa liikunnan ja kulttuurin eri keinoin vahvistetaan lapsien omia taitoja, kykyjä ja vahvuuksia.
 - *Valtti -ohjelma:* Liikuntaharrastuksen etsiminen 6–23-vuotiaille vammaisille ja erityistä tukea tarvitseville lapsille ja nuorille.

- **Lähiliikunta-alueiden liikuntakontit:**

Kontit sisältävät lainattavia liikunta- ja leikkivälineitä, kuten palloja, potkupyöriä, frisbeegolf-koreja ja leikkivarjoja.

- **Liikuntapaikkojen yksittäiskäyttö koulujen loma-ajoilla:**

Liikuntapaikkojen yksittäiskäyttö on alle 18-vuotiaille maksutonta seura- tai tapahtumatoimintaan varattujen käyttöaikojen ulkopuolella. Tiloja voi varata yhdistys tai oikeudellinen henkilö. Eli esimerkiksi asukas- tai kyläyhdistys sekä yli 18-vuotias henkilö voi varata tilat.



Katso lisätiedot sekä liikuntapalveluiden hinnat osoitteesta

<https://www.kuopio.fi/vapaa-aika-ja-hyvinvointi/liikkuva-kuopio/liikuntaa-lapsille/>

Lähteet:

- Faigenbaum, A. D., MacDonald, J. P., Stracciolini, A. & Rebullido, T. R. (2025). From Hierarchy to Harmony: Transforming the Activity Pyramid into My Physical Activity Plate. *Current Sports Medicine Reports* 24 (6), 137. doi: 10.1249/JSR.0000000000001252.
- Hasanen, E. & Vähäsarja, K. (2019). Luonto lisää liikettä – Mikä innostaa kouluikäisiä. *Metsähallituksen luonnonsuojelujulkaisuja*. <https://julkaisut.metsa.fi/wpcontent/uploads/sites/2/2021/03/a228.pdf>.
- Johnstone, A., McCrorie, P., Cordovil, R., Fjortoft, I., Iivonen, S., Jidovtseff, B., Lopes, F., Reilly, J.J., Thomson, H., Wells, V. & Martin, A. (2022). Nature-based early childhood education and children's physical activity sedentary behavior, motor competence, and other physical health outcomes: A mixed-methods systematic review. *Journal of Physical Activity & Health* 19 (6), 456–472. doi: 10.1123/jpah.2021-0760.
- Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa 2024. (2025). Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2025:1. Viitattu 23.2.2026. <https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2025/05/LIITU-2024-raportti.pdf>
- Liikkumissuositus 7–17-vuotiaille lapsille ja nuorille. (2021). Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisusarja 2021:19. Viitattu 25.2.2026. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-263-853-3>.
- Liikuntaa lapsille ja nuorille. (S.a.). Liikuntaa lapsille ja nuorille. Kuopion kaupunki. Verkkosivu. Viitattu 27.2.2026. <https://www.kuopio.fi/vapaa-aika-ja-hyvinvointi/liikkuva-kuopio/liikuntaa-lapsille/>
- Liikuntalaki 390/2015. (2015). Viitattu 23.2.2026. <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2015/20150390>.
- Luukkainen, N., Laukkanen, A., Niemistö, D. & Sääkslahti, A. (2025). Children's outdoor time and multisport participation predict motor competence three years later. *Journal of Sports Sciences* 43 (5) 431–439. doi: 10.1080/02640414.2025.2460892.
- Niemistö, D., Finni, T., Haapala, E. A., Cantell, M., Korhonen, E. & Sääkslahti, A. (2019). Environmental correlates of motor competence in children – The skilled kids study. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 16 (11). doi: org/10.3390/ijerph16111989.
- Suomi liikkeelle -ohjelma 2023–2027. (2025). Puolivälikatsaus. Valtioneuvoston julkaisuja 2025:33. Viitattu 23.2.2026. <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/server/api/core/bitstreams/d8edb0c3-125f-4ba3-9ff2-466dea16f7a3/content>
- Tieteellisen perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille. (2016). Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisusarja 2016:22. Viitattu 25.2.2026. https://www.eslu.fi/site/assets/files/1550/tieteelliset_perusteet-varhaisvuosien_fyysisen_aktiivisuudensuosituksille.pdf
- UKK-instituutti. (2024). Luontoliikunta – liiku metsässä ja poluilla. Verkkosivu. Viitattu 20.2.2026. <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-ymparistot/luontoliikuntaliiku-metsassa-ja-poluilla/>.
- Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset. (2016). Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisusarja 2016:21. Viitattu 25.2.2026. <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/server/api/core/bitstreams/57ae6395-9f47-43c8-a3cb-28e3625883b6/content>