

Liikkuvat-kokonaisuus

Tavoitteita, tuloksia,
haasteita ja ratkaisuja



Liikkuen läpi elämän

Valtakunnallisten liikunnan edistämishojelmien eli Liikkuvat-kokonaisuuden avulla edistetään liikunnallista elämäntapaa eri ikä- ja väestöryhmissä.



LIKKUVA
AIKUINEN

IKI-
LIKKUJA



Liikkuva varhaiskasvatus tavoitteet ja tulokset

Varhaiskasvatus

Koulu

Opiskelu

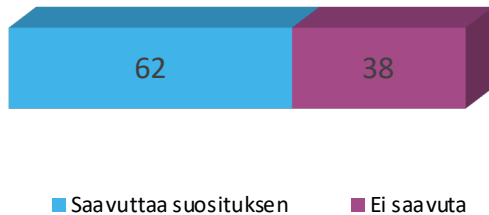
Aikuinen

Ikiliikkuja

Perhe

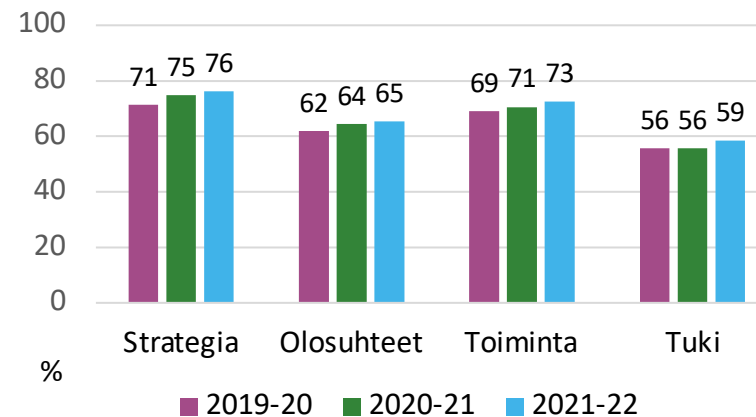
Varhaiskasvatus mahdollistaa lapsen liikkumisen vähintään kaksi tuntia päivässä, mikä kattaa noin 2/3 fyysisen aktiivisuuden suosituksista

Varhaiskasvatuksen aikana suositusten mukaan liikkuvien määrä (huomioiden reipas ja rasittava liikkuminen)



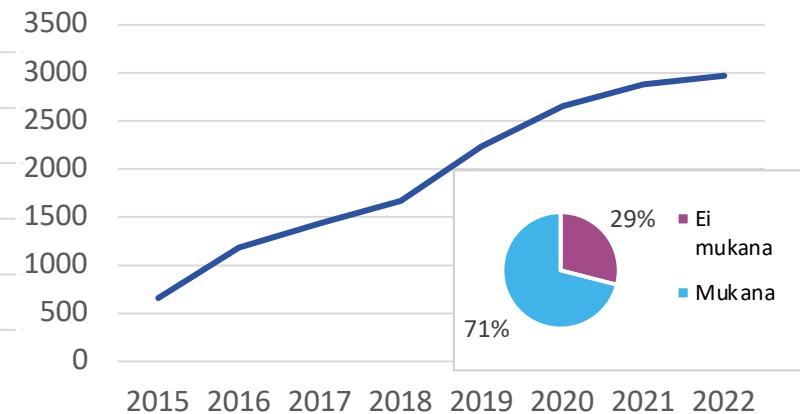
Varhaiskasvatusyksiköiden toimintakulttuuri kehittyy liikkumista mahdollistavaksi ja siihen kannustavaksi

Toimintakulttuuria kuvaavien indeksien kehitys 2019–2022



Liikkuva varhaiskasvatus -ohjelma laajenee valtakunnalliseksi kattamaan koko maan

Mukana olevien toimipaikkojen määrä ja %-osuus varhaiskasvatuksen toimipaikkojen kokonaismäärästä 2022



Liikkuva koulu tavoitteet ja tulokset

Varhaiskasvatus

Koulu

Opiskelu

Aikuinen

Ikiliikkuja

Perhe

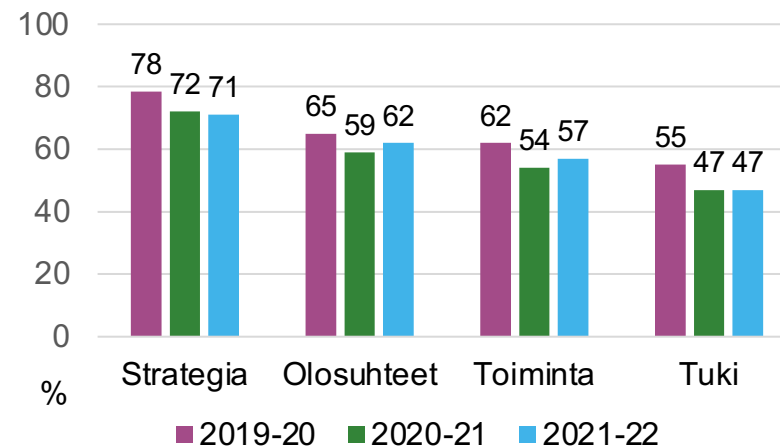
Alueellisten ja valtakunnallisten verkostojen vahvistaminen paikallisen Liikkuva koulu -toiminnan tueksi

**2 041 peruskoulua mukana
291 kunnasta (2022)**

- 92 % kaikista peruskouluista
- 93 % Suomen kunnista
- 93 % kaikista oppilaista

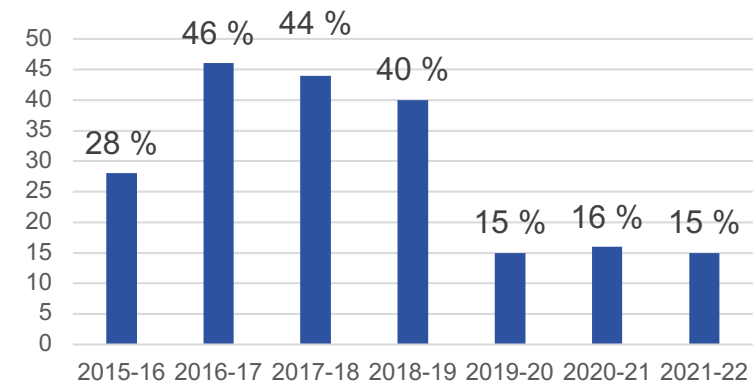
Liikkuva koulu -toiminnan rakenteiden vahvistaminen kunnassa

Toimintakulttuuria kuvaavien indeksien kehitys 2019–2022



Liikkuva koulu -toiminnan tukeminen ja jatkuvuuden turvaaminen.

Nykytilan arvioinnin täyttäneiden osuus lukuvuosittain



Liikkuva opiskelu tavoitteet ja tulokset

Varhaiskasvatus

Koulu

Opiskelu

Aikuinen

Ikiliikkuja

Perhe

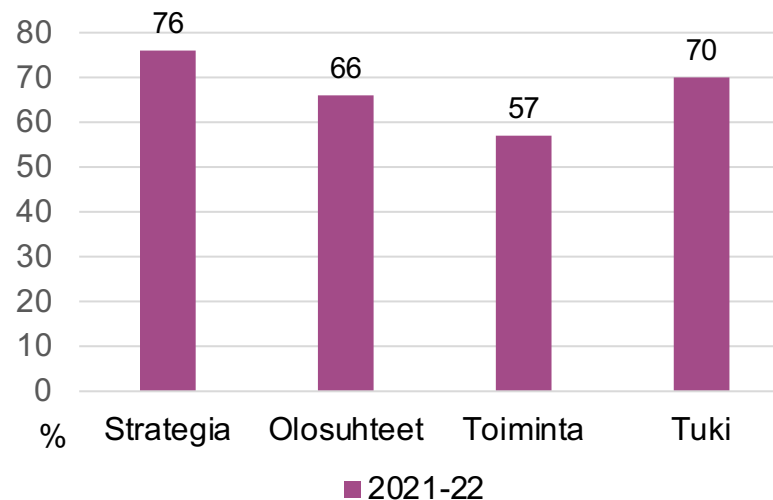
Oppilaitosten henkilöstön toiminta tukee opiskelupäivän aikaista aktiivisuutta

338 oppilaitosta mukana (2022)

- 246 lukiota (66 %)
- 71 ammatillista oppilaitosta (62 %)
- 21 korkeakoulua (55 %)

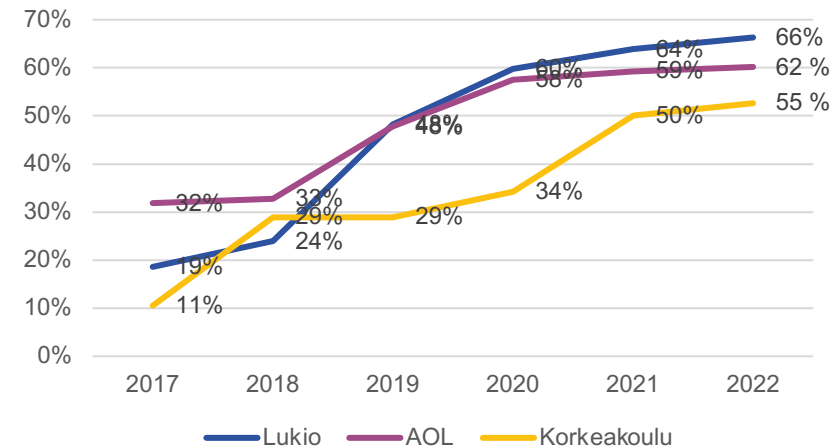
Laadukkaat liikkumista ja opiskelukykyä tukevat toiminnot oppilaitoksissa

Toimintakulttuuria kuvaavien indeksien kehitys 2021–2022



Liikkuva opiskelu -toiminta laajenee ja vakiintuu valtakunnallisesti

Mukana olevien oppilaitosten kehitys 2017–2022



Liikkuva perhe tavoitteet ja tulokset

Varhaiskasvatus

Koulu

Opiskelu

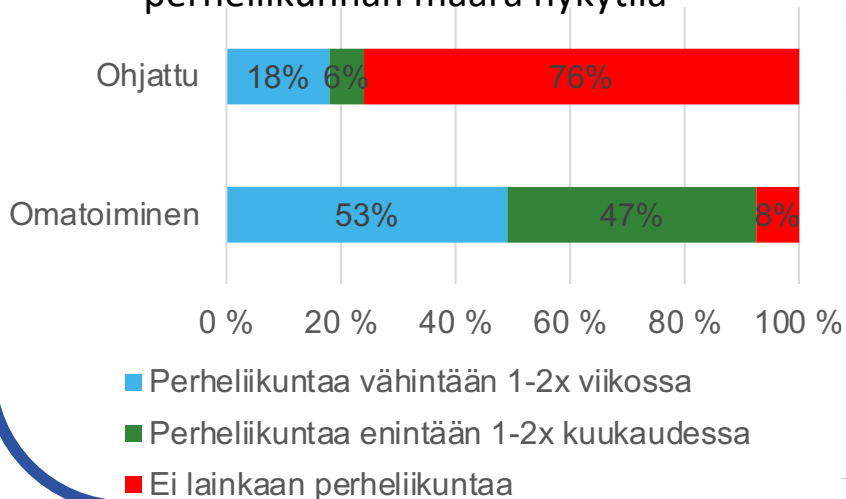
Aikuinen

Ikiliikkuja

Perhe

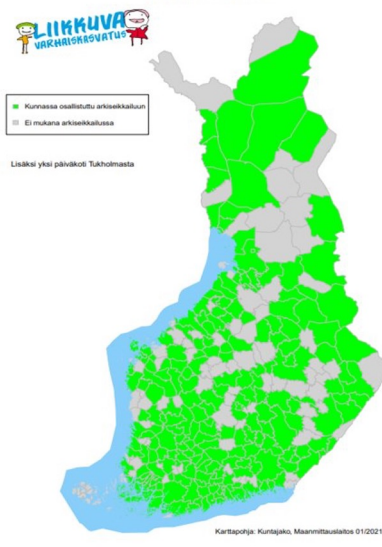
Toimijakenttä tarjoaa, lisää tai kehittää perheelle suunnattua omatoimista ja ohjattua liikuntaa

Ohjatun tai omatoimisen perheliikunnan määrä nykytila



Perheliikunnan arvostus kasvaa

Viestinnän tavoittavuus, Arkiseikkailu:



209 kunnasta
81485
lasta/perhettä

Liikkuva perhe -toiminta vakiintuu ja laajenee valtakunnalliseksi kattamaan koko maan

Mittari 2023 alkaen: liittyneiden määrä

Nyt: Kuntakohtaisia Liikkuva perhe -työpajoja ja monialaisia kehittämistoimia tehdään 10-15 uudessa kunnassa vuosittain sekä perheiden liikunnallisen elämäntavan paikallisten kehittämishankkeiden tuki ja määrä kasvaa.

Töitä riittää tulevaisuudessakin

- 47 % lapsiperheväestöstä liikkuu vähemmän kuin 1-2 kertaa kuukaudessa yhdessä perheen kanssa.
- Peruskouluikäisistä 40 % fyysinen toimintakyky on niin puutteellista, että se voi vaikeuttaa arjessa jaksamista.
- Alle 18-vuotiaiden liikkumissuosituksen (60 min päivässä, seitsemänä päivänä viikossa) täyttää 18 % lukiolaisista ja 15 % ammattiin opiskelevista.
- Heikossa sosioekonomisessa asemassa olevien perheiden lasten ruutuaika on matalimmissa tuloluokissa suurempaa ja vanhempien liikunnallinen tuki sekä ohjattuun harrastustoimintaan osallistuminen merkittävästi vähäisempää.

Lähteet: UKK-instituutti, Move!-mittaukset



Miksi panostaa lapsiin ja nuoriin?

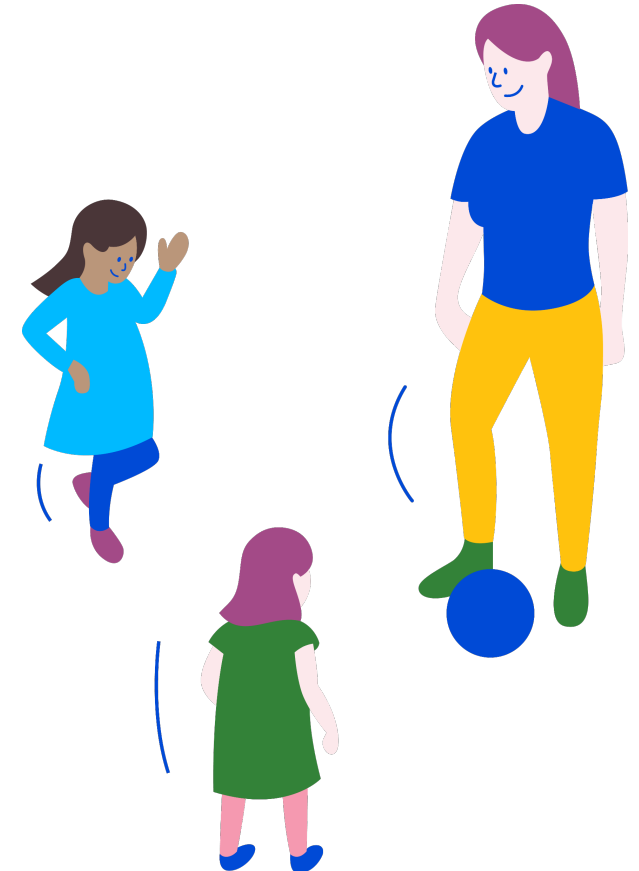
- Fyysisen aktiivisuuden määrä ja laatu ovat yhteydessä muun muassa lasten hyvinvointiin ja oppimiseen.
- Intensiivinen liikunta nuorena ennustaa aktiivista elämäntapaa myös aikuisena.
- Terveellinen ja liikunnallinen elämäntapa omaksutaan jo lapsuudessa.
- Lapsilla ja nuorilla liikunta on terveyshyötyjen lisäksi tärkeää myös sosiaalisen vuorovaikutuksen vuoksi.



Enemmän liikkumista vähemmän istumista

Ratkaisuja:

- ✓ Perheiden omatoimisen ja arkiliikkumisen mahdollisuuksien lisääminen.
 - Pitkässä juoksussa kustannustehokasta.
- ✓ Lyhyiden matkojen kulkeminen lihasvoimin.
 - Turvalliset kulkuväylät ja asenteisiin vaikuttaminen.
- ✓ Aktiivisuuteen kannustava koti- varhaiskasvatus- koulu- ja opiskeluympäristö.
 - Toimintakulttuurin muuttaminen ja toiminnalliseen opettamiseen kannustaminen.
 - Opetuksen tauottaminen ja istumisen katkaisu aktiivisilla tauoilla.
 - ”Move!-polun” kehittäminen, tukea tarvitsevien ohjaaminen kouluterveydenhuollon piiriin.
 - Liikuntatilojen käytön salliminen opetuksen ulkopuolella.



Liikkuva aikuinen tavoitteet ja tulokset

Varhaiskasvatus

Koulu

Opiskelu

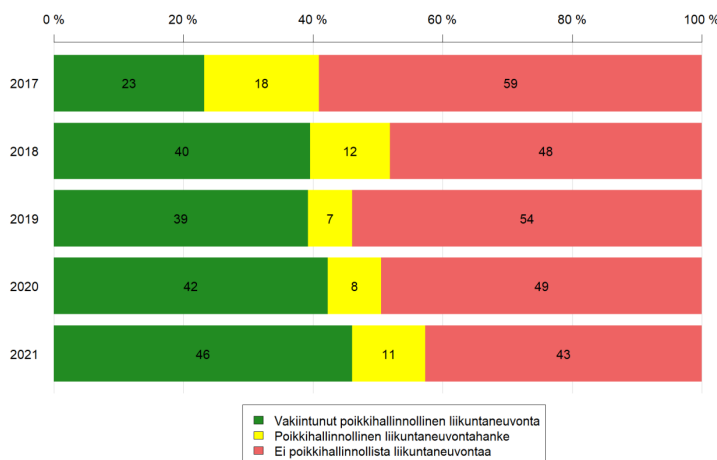
Aikuinen

Ikiliikkuja

Perhe

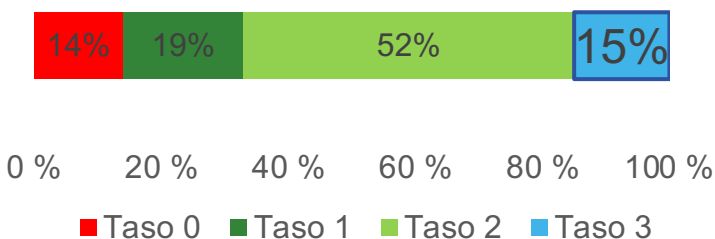
Jokaisessa kunnassa on suositusten mukaista liikuntaneuvontaa, ja jokainen saa tukea liikunnallisen elämäntavan löytämiseksi.

Poikkihallinnollista liikuntaneuvontaa tarjoavien kuntien määrän kehitys



Työpaikan päättäjät käyttävät liikunnallisia keinoja henkilöstön työkyvyn tukena.

15 prosentilla työpaikoista liikunnalliset keinot ovat työkyvyn tukena strategisella tasolla. (Liikkuvan työelämän suositusten taso 3)



Liikkuva aikuinen -brändin tunnistaa valtaosa suomalaisista.

Liikkuva aikuinen -ohjelman tv-mainoksilla 2021 ja 2022

10,7 miljoonaa katselukertaa

Ikiliikkuja tavoitteet ja tulokset

Varhaiskasvatus

Koulu

Opiskelu

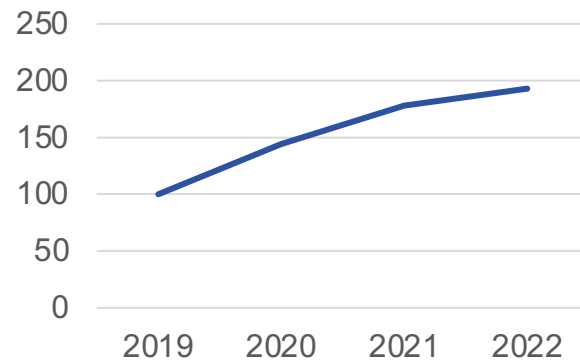
Aikuinen

Ikiliikkuja

Perhe

Toimijoiden osaaminen ikäihmisten liikkumisen edistämiseksi on lisääntynyt.

Ikiliikkuja-oppimisverkostoon liittyneiden kuntien määrä



”Että oikein jumpparyhmään?
Tuulipuvut jalkaan ja
muitten kainaloita
haistelemaan.
Niinkö?”

– BRUNO 67 v, Vaasa



EI HUOLTA BRUNO, AJATTELE ETTÄ
10 SOHVALTA NOUSUA PÄIVÄSSÄ
TEKEE 70 NOUSUA VIIKOSSA JA
3650 VUODESSA.

LISÄÄ VOIMAA- JA TASAPAINOVINKKEJÄ:

IKILIIKKUJA
LISÄÄ VOIMAA VUOSIIN



WWW.VOITAS.FI

Ikiliikkuja tunnetaan
valtakunnallisesti.

Ikiliikkuja-viikon mainonta
tavoitti 2,4 miljoonaa ihmistä
vuonna 2022.

Liikkumattomuus aiheuttaa suuria kustannuksia

- Aikuisväestö aiheuttaa suurimmat liikkumattomuuden kustannukset.
- Työikäisistä 74 % ei liiku terveytensä kannalta riittävästi. Liikkumattomuudesta aiheutuu vuosittain 1,8 miljardin euron tuloverojen menetykset. Työkyvyttömyyseläkkeet ja sairauspoissaolot maksavat yhteiskunnalle vuosittain 380 miljoonaa euroa.
- Kotona asuvat yli 70-vuotiaat viettivät heräillä keskimäärin 11 tuntia paikallaan istuen tai makoillen. Paikallaanolon suorat kustannukset kansansairauksista aiheutuvien terveystalveluiden ja lääkkeiden käytössä ovat arvioitu vuosittain 469,2 miljoonaa euroa.

Lähde: UKK-instituutti. Liikkumattomuuden ja paikallaanolon kustannukset, 2022.



Ratkaisuja aikuisten liikkumattomuuteen

Työikäisiä liikuttamalla syntyy säästöjä

- Jokaisessa kunnassa on tarjolla suositusten mukaista maksutonta liikuntaneuvontaa.
- Työpaikoilla on käytössä liikunnalliset keinot henkilöstön työkyvyn edistämiseksi.



Liikuntaneuvoja tuo vähintään palkkansa verran säästöä, jos vuodessa pystytään ehkäisemään neljä tyypin 2 diabetestapausta.

83 % palkansaajista on valmiita lisäämään liikkumista, jos työnantajan tarjoama tuki on itselle sopivaa.

Lähiympäristön houkuteltava liikkeelle

- Turvallinen ja miellyttävä lähiympäristö houkuttelee ulkoilemaan.



Vain joka viides yli 70-vuotias liikkuu terveytensä kannalta riittävästi.

Mitä tulee tehdä?

- Vahvistaa liikuntaneuvonnan palveluketjua, ja järjestää liikuntaneuvontaa yhteistyössä hyvinvointialueen, kunnan ja järjestöjen kanssa.
- Vahvistaa työnantajien ja työyhteisöjen osaamista sekä tarjota tietoa ja työkaluja liikunnallisten työkykyä lisäävien ratkaisujen toteutukseen.
- Varmistaa turvalliset kävely- ja pyöräilyreitit ympärivuotisella kunnossapidolla (mm. aeraus, hiekoitus, levähdyspenkit ja valaistus).
- Säilyttää saavutettavat, monipuoliset ja monimuotoiset ulkoiluun houkuttelevat lähiviheralueet.
- Järjestää iäkkäille maksuttomia/kohtuuhintaisia liikuntaryhmiä ja ohjattua ulkoilua.

Kiitos!

