

Miten muutan tiedon liikkeeksi?

Helsingin kaupungin liikkumishjelma

Projektipäällikkö Minna Paajanen



**Helsinki on nostanut
liikkumisen edistämisen
kaupunkistrategian
kärkihankkeeksi.**

**Tavoitteena on lisätä
kaiken ikäisten
helsinkiläisten
liikkumista luontaisena
osana elämää, vähentää
liiallista istumista ja
poistaa esteitä vapaa-
ajan liikunnalta.**

Helsinki



Esitykseni 4 havaintoa:

- 1) Maailma on kompleksinen: Liikkumattomuus ja liikunta ovat yleistyneet samanaikaisesti.
- 2) Uudenlaisia tuloksia ei voi odottaa tekemällä vain samalla tavalla kuin ennenkin.
- 3) Mitä ei voi mitata, sitä ei voi kehittää.
- 4) Halutaan johtaa tiedolla, kun vaan joku ehtisi.



Havainto 1:

**Maailma on
kompleksinen.
Liikkumattomuus ja
liikunta ovat yleistyneet
samaa aikaan.**



Esimerkkinä 8.-luokkalaisten liikkuminen

Liikkuu omatoimisesti viikoittain	89 prosenttia
Harrastaa liikuntaa tai urheilua viikoittain	82 prosenttia
Harrastaa säännöllisesti tai silloin tällöin urheiluseurassa	56,5 prosenttia
Paikallaanoloa keskimäärin päivässä	9,9 tuntia
Rasittavaa liikuntaa valveillaolosta	10 minuuttia
Täyttää liikuntasuositukses (tunti reipasta liikuntaa/päivä)	11 prosenttia

Vastaus kysymykseen, meneekö meillä hyvin tai huonosti, riippuu siitä mitä tavoittelemme.

Kompleksiseen maailmaan pätee vain monialainen ote:

- ▶ Akateeminen tutkimus liikkumisen ja liikunnan vaikutuksista, siihen vaikuttavista tekijöistä ja ihmisten elämästä
- ▶ Indikaattoritieto liikkumisen määrästä ja tavoista
- ▶ Arviointitieto toimenpiteiden vaikutuksista
- ▶ Tilastot, seurannat ja raportoinnit
- ▶ Kokemus- ja asiantuntijatieto
- ▶ Kansainväliset ja kansalliset vertailut
- ▶ jne.

Havainto 2:

"Hulluutta on se, että tekee samat asiat uudelleen ja uudelleen ja odottaa eri tuloksia."

Albert Einstein (1879-1955)

Helsinki



helsinkiliikkuu.fi

Tietoperusteiset valinnat:

- 1) Liikkeen lisääminen vaatii oivallusta, ei välttämättä rahaa, aikaa ja varusteita.
- 2) Arki- ja hyötyliikkumisen lisääminen edellyttää ennen kaikkea muiden kuin liikuntatoimijoiden panosta.
- 3) Elintaparemontit, hankkeet, projektit, valmennukset ja juoksukoulut ovat tärkeitä, mutta tavoittaneet pääasiassa liikunnasta kiinnostuneet ja monet heistäkin vain lyhytkestoisesti.
- 4) Liikkumisen lisäämistä ei voi jättää vain yksilön valinnan varaan. Kaupunkiympäristön ja toimintakulttuurin tulee suosia ”huomaamatonta liikkumista”.
- 5) Lähes kaikki helsinkiläiset hyötyvät istumisen vähentämisestä ja kevyen liikkumisen lisäämisestä – myös he, jotka jo urheilevat.
- 6) Liikkumistottumukset alkavat urautua 3-vuotiaana.

Helsinki



Liikkumisohjelman tavoitteet



Tietoisuus lisääntyy
(4 toimenpidettä)



Pienet lapset omaksuvat
liikunnalliset perustaidot
ja -tottumukset
(4 toimenpidettä)



Ikääntyneet
liikkuvat enemmän
(6 toimenpidettä)



Systeeminen
muutos: yhdessä,
innovatiivisesti
(11 toimenpidettä)



Liikunnallisuus
on osa lasten ja
nuorten elämää
(8 toimenpidettä)



Liikkumista hyödynnetään
sairauksien ennalta-
ehkäisyssä, hoidossa
ja kuntoutuksessa
(7 toimenpidettä)



Kaupunkiympäristö
kannustaa liikkumaan
(11 toimenpidettä)



Kaupungin työntekijät
liikkuvat enemmän
ja istuvat vähemmän
(6 toimenpidettä)

Havainto 3:

”Mitä ei voi mitata,
sitä ei voi kehittää.”

W. E. Deming

Helsinki



Strateginen mittaristo (3 kpl, kaupungin johto seuraa)

- Liikkumisen/paikallaanolon %-osuus valveillaoloajasta ikäryhmittäin
- Lasten ja nuorten fyysinen toimintakyky (Move!) ikäryhmittäin
- Vapaa-ajan liikuntaa harrastavien määrä ikäryhmittäin

Osatavoitekohtaiset mittarit (16 kpl)

- **Esimerkkejä:**
- Pyöräilyn kulkumuoto-osuus nousee 10 prosentista 15 prosenttiin vuoteen 2020 mennessä.
- Kävelyn kulkumuoto-osuus nousee noin 35 prosentista 45 prosenttiin vuoden 2021 loppuun mennessä.
- Suositusten mukaan liikkuvien alle kouluikäisten lasten osuus kasvaa nykyisestä 10-20 prosentista 40 prosenttiin seuraavan viiden vuoden aikana.
- Suositusten mukaan liikkuvien alakoululaisten määrä nousee noin 45 prosentista 60 prosenttiin seuraavan viiden vuoden aikana.

Operatiiviset, toimenpiteiden seurantamittarit (69 kpl)

- **Esimerkkejä:**
- Internetsivujen kävijämäärätavoite 40 000 kävijää ensimmäisen vuoden aikana.
- Rakennettujen pyöräväylien määrä (km)
- Liikkumissopimus on otettu käyttöön 70 %:lla säännöllisen kotihoidon asiakkaista.
- Koulutustilaisuuksien ja niihin osallistuneiden määrä
- Rakennettujen pyöräväylien määrä
- Ilo kasvaa liikkuen -ohjelmaan rekisteröityneiden varhaiskasvatusyksiköiden määrä (kpl)

**Havainto 4:
Halutaan johtaa tiedolla,
kun vaan joku ehtisi.**



Ratkaistavia haasteita:

”Ei minulla ole aikaa lukea mitään. Yksi A4:nen on maksimi.”

”Kaikki liikkumista kuvaava tieto ei löydy kuntatasoisesti ja jos löytyykin, mittarit ovat vääriä.”

”Tarvitsen tiedon nyt enkä neljän vuoden päästä.”

”Mittari ei kuvaa todellista tilannetta”.

”Tutkijat eivät tajua käytännön elämästä mitään”.



Omat ohjeeni:

Soita tutkijalle, joka tutkimuksen on tehnyt.

Vie tietoa näyttille eri kokoonpanoihin. Se synnyttää laajempaa ymmärrystä.

Valtakunnallisesti tarpeellista tehdä työkaluja ja antaa koulutusta tiedon hyödyntämisestä.

Lue jotain uskomuksillesi ristiriitaista.



helsinkiliikkuu.fi



Yhteenveto lasten ja nuorten liikunnasta ja koulujen toiminnasta

Kunta

Kaikki

Maakunta

Kaikki

Oppilaat

Vuosiluokat 7-9

Huomaa, että kaikkia tietoja ei välttämättä ole saatavilla valituille suodattimille. LIITU-tulokset ovat valtakunnalliset.



Tietoa kouluilta

TEAvisari: vastanneita kouluja 2017

Määrä	Osuus (%)
2034	85 %

Liikkuva koulu: nykytilan arviointi -kyselyyn vastanneita kouluja

Määrä	Osuus
1760	73 %



Tietoa oppilailta

Move!-mittaukseen osallistuneita 2018

93055

alakoulun oppilaita	yläkoulun oppilaita
46307	46748

Kouluterveyskyselyyn osallistuneita 2017

169405

alakoulun oppilaita	yläkoulun oppilaita
95725	73680

LIITU-kyselyyn osallistuneita 2018

6168

alakoulun oppilaita	yläkoulun oppilaita
3812	2356

LIITU-mittauksiin osallistuneita 2018

2046

alakoulun oppilaita	yläkoulun oppilaita
1433	613



Etusivu



Yleistietoa



Yleisnäkömä



Välitunnit



Menetelmät



Koulupihat



Aktiivisuus



Harrastukset ja terveys

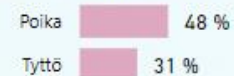


Toimintakyky

Fyysisen aktiivisuuden määrä

Liikkuu liikuntasuosituksen mukaisesti: vähintään 60 min päivässä 7 päivänä viikossa

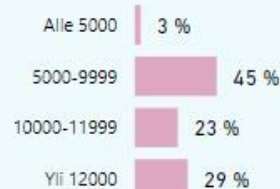
Liikeanturimittausten perusteella



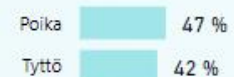
Kyselyn perusteella



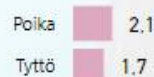
Askelten määrä päivässä



Harrastaa vapaa-ajallaan hengästyttävää liikuntaa väh. 4 h/vko

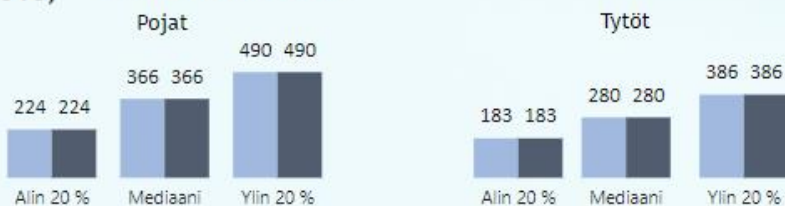


Reipas tai rasittava liikunta (h/pv) liikeanturilla mitattuna



Fyysinen toimintakyky: kestävyyskunto (2018)

20m viivajuoksu (aika, s)



Terveys ja hyvinvointi

Valitse indikaattori (kouluterveyskysely)

Liikkuu väh. 4 kertaa viikossa (vuosiluokat 8-9)



Koulupihat ja -matkat

Oppilaita on aktivoitu koulumatkaliikuntaan 70 %

Koulun piha on liikkumiseen innostava lähiliikuntapaikka, jota hyödynnetään myös koulupäivän ulkopuolella 81 %

Koulun pihalla on pelialue ja riittävästi muita liikunnallisia toimintapaikkoja 39 %

Välitunnit ja osallisuus

Koulussa on pitkiä välitunteja 67 %

Jokaiseen koulupäivään sisältyy vähintään 30 min yhtenäinen liikkumisvälitunti 16 %

Välitunneilla mennään pääsääntöisesti ulos 87 %

Koulun liikuntasali on käytössä välituntiliikumisessa 32 %

Välituntivälineet ovat kaikkien saatavilla 73 %

Oppitunneilla katkaistaan pitkiä istumisjaksoja 8 %

Oppilaat ovat mukana suunnittelemassa ja järjestämässä koko koulun yhteisiä liikunnallisia tapahtumia 50 %

Oppilaat osallistuvat koulupäivän aikaisen liikunnan suunnitteluun 42 %

Lopuksi

Margaret Mead, Anthropologist

“What people say, what people do, and what people say they do are entirely different things.”

Käytä liikkumavarasi



#HelsinkiLiikkuu

www.helsinkiliikkuu.fi

Helsinki



helsinkiliikkuu.fi