



VALTION LIIKUNTANEUVOSTO
Statens idrottsråd

Liikunnan edistämistäktivisuus Liikkuva koulu -ohjelman kouluissa ja oppilaiden liikuntakäyttäytyminen

VALTION LIIKUNTANEUVOSTON JULKAISUJA 2019:3

Maija Puupponen, Pauliina Husu, Anne-Mari Jussila, Kari Tokola, Jari Villberg, Tommi Vasankari ja Sami Kokko



Liikunnan edistämisasiivisuus Liikkuva koulu -ohjelman kouluissa ja oppilaiden liikuntakäyttäytyminen

VALTION LIIKUNTANEUVOSTON JULKAISUJA 2019:3

Maija Puupponen

Pauliina Husu

Anne-Mari Jussila

Kari Tokola

Jari Villberg

Tommi Vasankari

Sami Kokko



VALTION LIIKUNTANEUVOSTO
Statens idrottsråd

Opetus- ja kulttuuriministeriö /
Undervisnings- och kulturministeriet
Valtion liikuntaneuvosto / Statens idrottsråd
PL / PB 29
00023 Valtioneuvosto / Statsrådet
<http://www.minedu.fi/VLN/julkaisut>

Ulkoasu: Graafinen suunnittelu Pirjo Uusitalo-Aura
Taitto: Kubanne, Anni Lahti
Kuvat: Jussi Eskola
ISBN: 978-952-263-634-8 (pdf)
ISSN: 2242-4571 (verkkajulkaisu)
ISSN-L: 2242-4563

Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:3

*Valtion liikuntaneuvosto on opetus- ja kulttuuri-
ministeriön liikuntalaissa määritelty asiantuntijaelin,
jonka tehtävänä on käsitellä liikunnan ja liikunta-
politiikan kannalta laajakantoisia ja periaatteellisesti
tärkeitä asioita. Liikuntaneuvosto seuraa liikunnan
kehitystä, antaa lausuntoja liikuntamäärärahoista
ja arvioi valtionhallinnon toimenpiteidenvaikutuksia
liikunnan alueella.*

Sisällys

Johdanto	6
1 Liikkuva koulu -ohjelmassa mukana olleiden koulujen liikunnan edistämisasiivisuus	8
2 Lasten ja nuorten itsearvioitu ja mitattu viikoittaisen liikuntasuosituksen toteutuminen sekä itsearvioitu liikkumisen intensiteetti	10
2.1 Viikoittaisen liikuntasuosituksen toteutuminen väestötasolla	10
2.2 Liikkuva koulu -ohjelmassa mukana olleiden koulujen oppilaiden viikoittaisen liikuntasuosituksen toteutuminen koulujen liikunnan edistämisasiivisuuden mukaan	12
2.3 Muutos viikoittaisen liikuntasuosituksen toteutumisessa vuosien 2016—2018 välillä	15
2.3.1 Väestötaso	15
2.3.2 Liikkuva koulu -ohjelmassa mukana olleiden koulujen oppilaat	16
2.4 Liikkuva koulu -ohjelmassa mukana olleiden koulujen oppilaiden itsearvioitu liikkumisen intensiteetti koulujen liikunnan edistämisasiivisuuden mukaan	17
2.4.1 Vähintään neljä tuntia viikossa liikkuvat	17
2.4.2 Vähintään neljänä päivänä viikossa rasittavasti liikkuvat	17
2.4.3 Vähintään neljä tuntia viikossa rasittavasti liikkuvat	18
3 Vapaaehtoisein liikuntakerhoihin osallistuminen ja urheiluseuraharrastaminen koulujen liikunnan edistämisasiivisuuden mukaan	20
3.1 Koulun järjestämät liikuntakerhot	20
3.2 Urheiluseuraharrastaminen	20
4 Koulu-, välitunti- ja koulumatkaliikunta sekä koulun toimintakulttuurin ja ympäristöjen liikunnallistaminen koulujen liikunnan edistämisasiivisuuden mukaan	22
4.1 Koululiikunta	22
4.1.1 Mitattu liikkuminen ja paikallaanolo koulupäivän aikana	22
4.1.2 Istumisjaksojen katkaiseminen oppitunneilla	24
4.2 Välituntiliikunta	24
4.2.1 Itsearvioitu välituntiliikunta-aktiivisuus	24
4.2.2 Liikkumisvälitunti	25
4.2.3 Välituntien viettäminen ulkona	25
4.2.4 Välituntivälineiden saatavuus	26
4.2.5 Oppilaiden keskinäinen välituntiliikuntaohjaaminen	26
4.3 Koulumatkaliikunta	27
4.3.1 Itsearvioitu koulumatkaliikunta	27
4.3.2 Koulumatkojen kulkemiseen kävellen tai pyörällä kannustaminen	28
4.3.3 Polkupyörien ja kypärien säilytysmahdollisuudet	28

4.4	Kouluympäristö	29
4.4.1	Koulun liikuntasalin ja muiden sisätilojen käyttö välitunti liikumisessa	29
4.4.2	Koulun piha-alueen ja lähiympäristön hyödyntäminen muilla kuin liikuntatunneilla	30
4.4.3	Koulun pelialue ja muut liikunnalliset toimintapaikat	30
4.4.4	Koulun pihamaalaukset	31
4.5	Koulun toimintojen suunnitteluun osallistuminen	31
4.5.1	Oppituntitoiminta	31
4.5.2	Välituntitoiminta	32
4.5.3	Koulun tilat ja piha-alueet	32
4.5.4	Koulun teemapäivät, juhlat, retket ja leirikoulut	33
5	Liikunnan harrastamisen esteet koulujen liikunnan edistämiseksi mukaan	35
5.1	Korkeat kustannukset	35
5.2	Ajan puute	35
5.3	Kiinnostavan lajin ohjauksen puuttuminen kodin läheisyydestä	36
6	Sosiaalinen hyvinvointi koulujen liikunnan edistämiseksi mukaan	38
6.1	Yksinäisyys	38
	Lähteet	39

Johdanto

Lasten ja nuorten liikuntakäyttytyminen Suomessa (LIITU) on väestötason monitieteinen ja monimenetelmällinen trenditutkimus, jossa kerätään tietoa 7-, 9-, 11-, 13- ja 15-vuotiaiden lasten ja nuorten liikuntakäyttytymisestä. LIITU-tutkimus tuottaa kahden vuoden välein tietoa lasten ja nuorten liikumisesta, paikallaanolosta ja unesta sekä useista liikuntakäyttytymiseen vaikuttavista tekijöistä, kuten nuorten liikunta-asenteista, -arvoista ja -motiiveista sekä koululiikuntakokemuksista, perheiden liikunta-asenteista ja sosioekonomisen aseman vaikutuksista. Monitorointitutkimuksena LIITU tuottaa trenditietoa siitä, minkälaisia muutoksia lasten ja nuorten liikuntakäyttytymisessä ja siihen liittyvissä tekijöissä tapahtuu ajassa.

Ensimmäinen LIITU-aineisto kerättiin kyselytutkimuksena keväällä 2014 ja sen täytti yhteensä 3071 11-, 13- ja 15-vuotiaasta lasta ja nuorta. Toinen LIITU-aineisto kerättiin keväällä 2016, jolloin kyselytutkimuksen lisäksi liikkumista ja paikallaanoloa mitattiin ensimmäistä kertaa kansallisesti kattavasti objektiivisesti liikemittareilla sekä kerättiin ruotsinkielinen kyselyaineisto. Samalla kohdejoukkoon otettiin mukaan 9-vuotiaat (3.-luokkalaiset) lapset. Keväällä 2018 kerättiin kolmas LIITU-aineisto, jolloin otettiin mukaan 7-vuotiaat (1.-luokkalaiset) lapset. Vuoden 2018 LIITU-kyselyyn osallistui yhteensä 7132 lasta ja nuorta ja objektiivisiin mittauksiin suostuneita oppilaita oli 3013, joista mittaria käytti 2782 lasta ja nuorta.

Tässä raportissa tarkastellaan LIITU 2018 -aineistojen tuloksia kyselyn ja objektiivisten mittausten perusteella. Kummankin aineiston perusteella ensin kuvataan lasten ja nuorten liikkumisen tilannetta viikoittaisen liikuntasuosituksen saavuttaneiden osalta väestötasolla ja sen jälkeen eriteltynä koulujen liikunnan edistämisasiivisuuden mukaan. Lisäksi tarkastellaan joitain trendimuutoksia vuosien 2016 ja 2018 välillä. Lisäksi muita Liikkuva koulu -ohjelman

seurantaindikaattoreita, muun muassa koulujen toimintakulttuurin ja ympäristöjen liikunnallistamisen, koulumatkaliikunnan edistämisen, liikkumisen taitojen ja liikunnan harrastamisen esteiden sekä sosiaalisen hyvinvoinnin osalta, tarkastellaan koulujen liikunnan edistämisasiivisuuden mukaan ala- ja yläkouluissa. Indikaattorista riippuen tarkastelun kohteena ovat alakouluissa 3.- ja 5.-luokkalaiset tai ainoastaan 5.-luokkalaiset sekä yläkouluissa 7.- ja 9.-luokkalaiset.

Koulujen liikunnan edistämisasiivisuutta kuvaavana muuttujana on käytetty summamuuttujaa, joka on muodostettu LIKESin Liikkuva koulu -ohjelmaan kehittämän koulujen nykytilan arvioinnin pohjalta (Kämppe ym. 2018). Summamuuttuja kuvaa koulujen itsearvioitua liikunnan edistämisasiivisuutta ja edistämistoimien laaja-alaisuutta¹. Näitä analyyseja varten muuttuja luokiteltiin neljään luokkaan:

- 1) *”Ei arviointia”* eli ne koulut, jotka ovat rekisteröityneet Liikkuva koulu -ohjelmaan, mutta eivät ole tehneet nykytilan arviointia. Valtaosassa näistä kouluista ei ole raportoituja liikunnan edistämistoimia ja/tai toimet ovat yksittäisiä.
- 2) *”Jossain määrin aktiiviset koulut”* eli ne koulut, jotka kuuluivat alimpaan kolmannekseen, kun kaikki Liikkuva koulu -nykytilan arvioinnin tehneet koulut jaettiin kolmasosiin. Näillä kouluilla toteutui itsearvioinnin perusteella jonkin verran liikunnan edistämistä ja/tai joitain liikunnan edistämisen toimia.
- 3) *”Melko aktiiviset koulut”* eli ne koulut, jotka Liikkuva koulu -nykytilan arvioinnin perusteella kuuluivat keskimmäiseen kolmannekseen.
- 4) *”Aktiiviset koulut”* eli ne koulut, jotka Liikkuva koulu -nykytilan arvioinnin perusteella kuuluivat ylimpään kolmannekseen eli olivat liikunnan edistämisen suhteen aktiivisia ja/tai liikunnan edistämistoimet olivat laaja-alaisia.

¹ Koulun nykytilan arviointi on koulun henkilökunnan tilannearvio kyseisen koulun arviointihetken liikunnan edistämisasiivisuudesta ja edistämistoimien laaja-alaisuudesta. LIITU 2018 -kyselyt ovat kyseisten koulujen oppilaiden itsearviointeja omasta liikuntakäyttytymisestään ja objektiivinen liikkuminen ja paikallaan olo liikemittarilla mitattu tilanne. Sekä Nykytilan arviointi että LIITU 2018 -tulokset ovat poikkeileikkusaineistoja, eikä niillä voida tarkastella koulujen toimien vaikuttavuutta oppilaiden liikkumiseen tai liikuntakäyttytymiseen. Sen sijaan tässä raportissa tarkastellaan parhaalla käytettävissä olevalla tiedoilla, onko koulujen itsearvioidulla liikunnan edistämisasiivisuudella yhteyttä oppilaiden liikkumiseen ja liikuntakäyttytymiseen. Vaikuttavuuden arvioimiseksi tarvittaisiin koe-kontrolliasetelman tuottamaa tietoa, jota ei tässä kohtaa ole saatavilla.



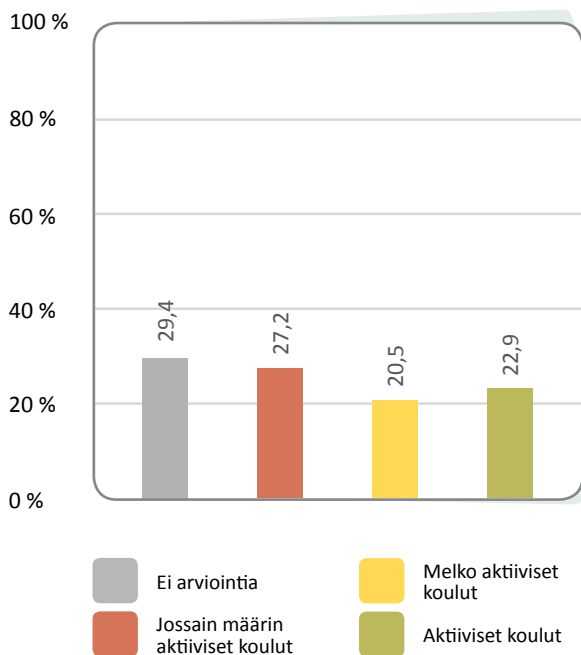
1

Liikkuva koulu -ohjelmassa mukana olleiden koulujen liikunnan edistämisaktiivisuus

1

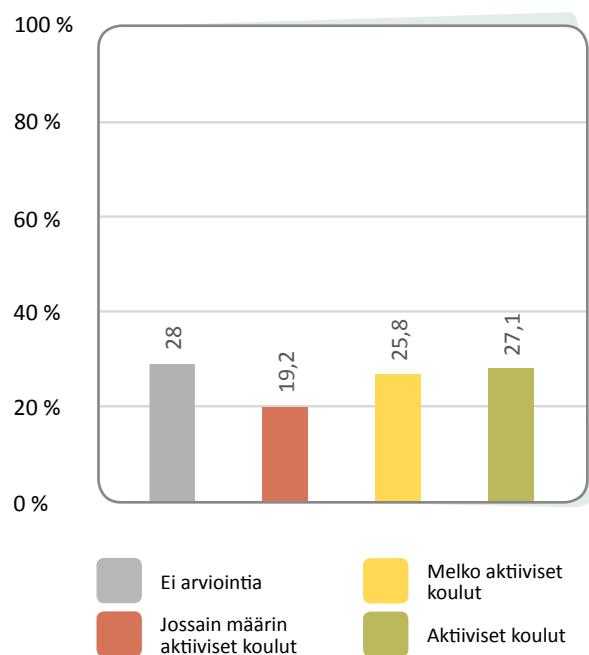
Liikkuva koulu -ohjelmassa mukana olleiden koulujen liikunnan edistämiseksiaktiivisuus

LIITU-tutkimuksen kyselyaineiston perusteella, lapsista ja nuorista viidennes oli liikunnan edistämistoimiltaan aktiivisessa tai melko aktiivisessa koulussa ja hieman alle kolmannes jossain määrin aktiivisessa koulussa (kuvio 1). Kolmannes lapsista ja nuorista oli koulussa, jossa arviointi puuttui kokonaan.



Kuvio 1. Lasten ja nuorten (7-, 9-, 11-, 13- ja 15-vuotiaiden) osuudet koulun liikunnan edistämiseksiaktiivisuuden mukaan vuonna 2018 (n=6977) (%).

Liikemittaria pitäneistä lapsista ja nuorista reilu puolet oli liikunnan edistämistoimiltaan aktiivisessa tai melko aktiivisessa koulussa ja vajaa viidesosa jossain määrin aktiivisessa koulussa. Lähes kolmannekselta kouluista arviointi puuttui kokonaan (kuvio 2).



Kuvio 2. Lasten ja nuorten (7-, 9-, 11-, 13- ja 15-vuotiaat) osuudet koulun liikunnan edistämiseksiaktiivisuuden mukaan vuonna 2018 (n=2169) (%).



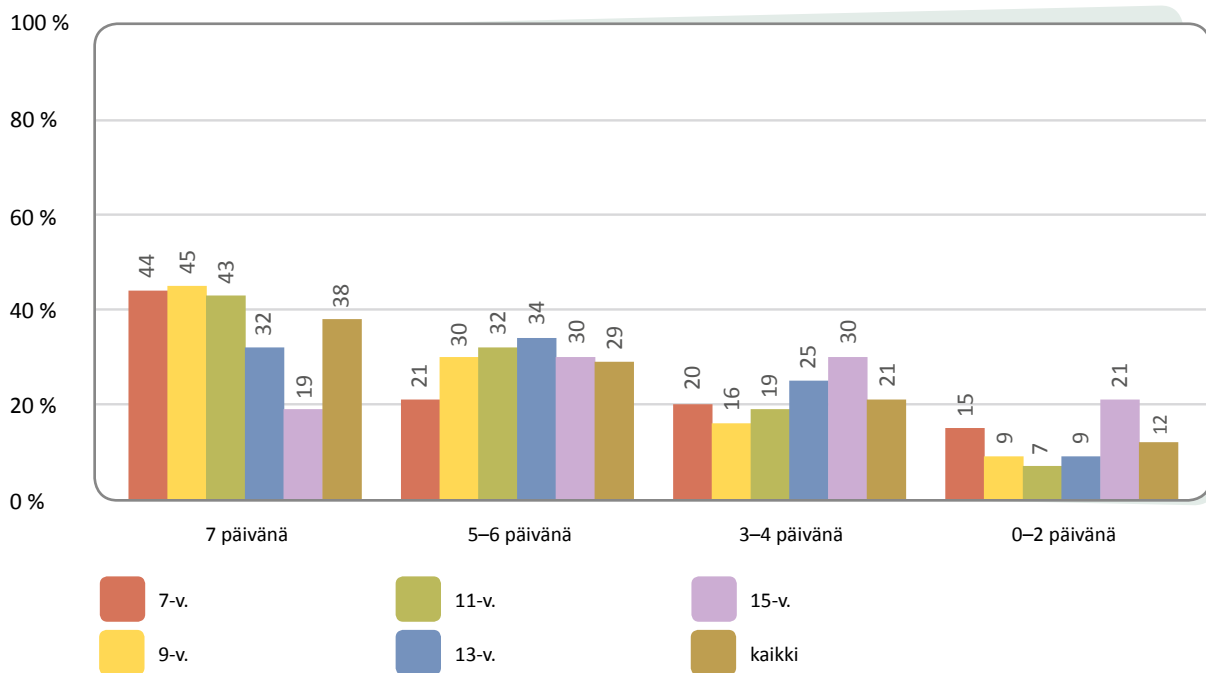
2

Lasten ja nuorten itsearvioitu ja mitattu viikoittaisen liikuntasuosituksen toteutuminen sekä itsearvioitu liikkumisen intensiteetti

2 Lasten ja nuorten itsearvioitu ja mitattu viikoittaisen liikuntasuosituksen toteutuminen sekä itsearvioitu liikkumisen intensiteetti

2.1 Viikoittaisen liikuntasuosituksen toteutuminen väestötasolla

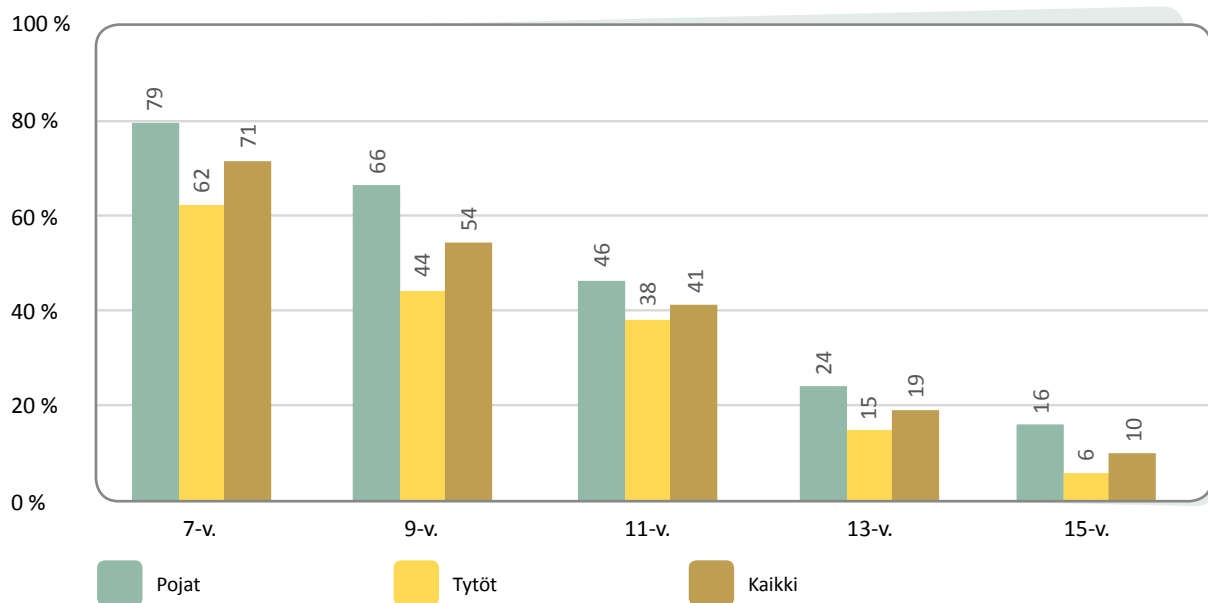
LIITU 2018 -raportin **kyselytietojen** mukaan reilu kolmannes (38 %) kaikista peruskouluikäisistä (7–15-vuotiaista) lapsista ja nuorista liikkui liikuntasuosituksen mukaan tunnin päivässä (kuvio 3). Alakouluikäisistä (7-, 9- ja 11-vuotiaista) hieman alle puolet ja yläkouluikäisistä, 13-vuotiaista kolmannes ja 15-vuotiaista viidennes, liikkui suosituksen mukaan. Pojat (42 %) liikkuivat liikuntasuosituksen mukaan tyttöjä (34 %) useammin. (Kokko & Martin 2019.)



Kuvio 3. Viikoittaisen liikuntasuosituksen (väh. 60 minuuttia päivässä) saavuttaneiden lasten ja nuorten osuudet iän mukaan vuonna 2018 (n=7047) (%) (Kokko & Martin 2019).

Vuoden 2018 LIITU-tutkimuksessa 2555 lasta ja nuorta käytti liikemittaria valveilla ollessaan vähintään neljänä päivänä viikon aikana, ainakin 10 tuntia päivässä. Seitsemänvuotiaita osallistujia oli 509, 9-vuotiaita 825, 11-vuotiaita 608, 13-vuotiaita 329 ja 15-vuotiaita 284. (Husu ym. 2019.) LIITU 2018 -raportin **liikemittaritulosten** mukaan 71 prosenttia 7-vuotiaista lapsista saavutti liikuntasuosituksen eli liikkui reippaasti tai rasittavasti vähintään 60 minuuttia jokaisena mittauspäivänä (kuvio 4). Vastaava osuus 9-vuotiailla oli 54 prosenttia, 11-vuotiailla 41 prosenttia, 13-vuotiailla 19 prosenttia ja 15-vuotiailla 10 prosenttia. Mittaria neljänä päivänä käyttäneiden

lasten ja nuorten (n=21) piti liikkua reippaasti tai rasittavasti vähintään tunti jokaisena neljänä päivänä. Vastaavasti mittaria viitenä (n=86), kuutena (n=293) ja seitsemänä (n=2155) päivänä käyttäneiden piti liikkua reippaasti tai rasittavasti vähintään 60 minuuttia jokaisena mittauspäivänä. Alakoululaisista liikuntasuosituksen saavutti 54 prosenttia ja yläkoululaisista 14 prosenttia. Pojat saavuttivat suosituksen tyttöjä useammin: kaikissa ikäryhmissä suosituksen saavuttaneita poikia oli enemmän kuin tyttöjä. (Husu ym. 2019.)



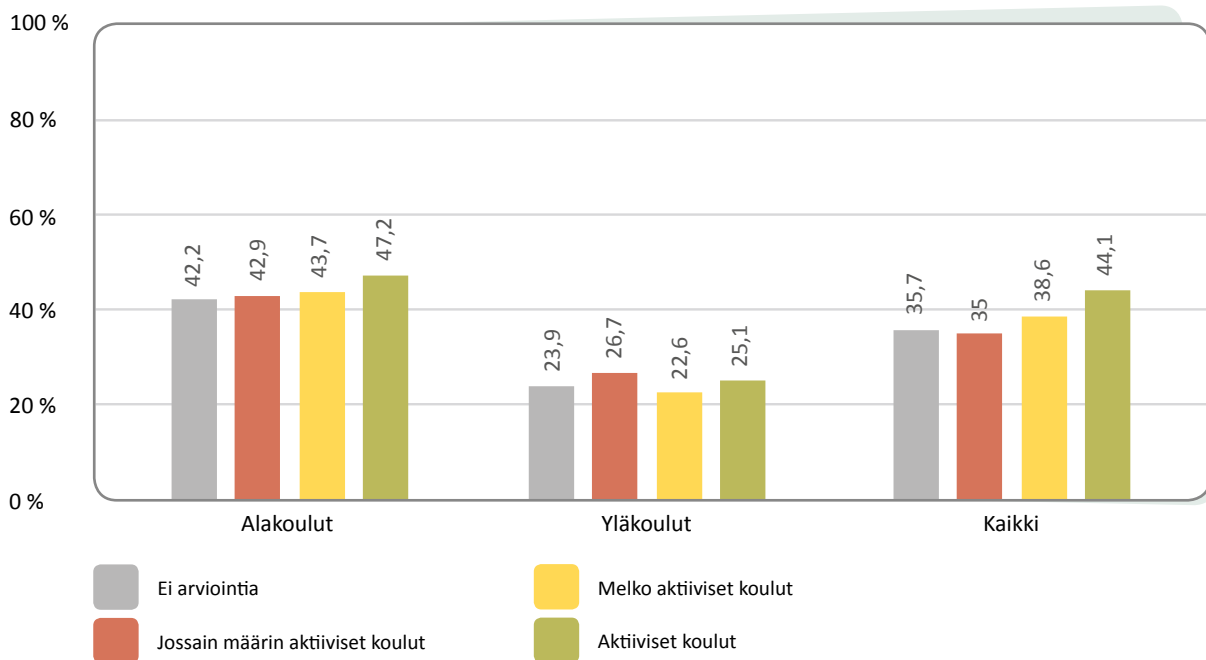
Kuvio 4. Liikuntasuosituksen (vähintään 60 minuuttia reipasta/rasittavaa liikkumista jokaisena mittauspäivänä) saavuttaneiden lasten ja nuorten osuudet (n=2555) (%) (Husu ym. 2019).

2.2 Liikkuva koulu -ohjelmassa mukana olleiden koulujen oppilaiden viikoittaisen liikuntasuosituksen toteutuminen koulujen liikunnan edistämiskäytännön mukaan

LIITU 2018 -tutkimuksen kyselyaineiston perusteella, eniten viikoittaisen liikuntasuosituksen saavuttaneita lapsia ja nuoria oli liikunnan edistämistoimiltaan aktiivisissa kouluissa (kuviot 5). Liikunnan edistämistoimiltaan aktiivisten koulujen oppilaita lähes puolet ja melko aktiivisten sekä jossain määrin aktiivisten koulujen oppilaita yli kolmannes saavutti viikoittaisen liikuntasuosituksen.

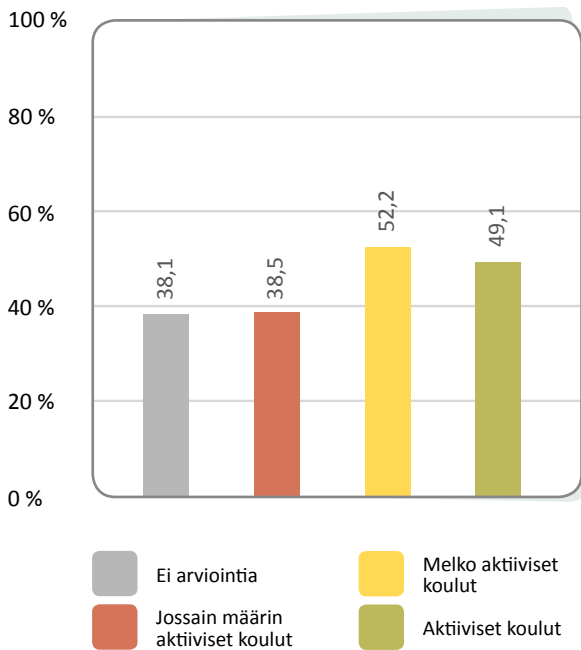
Alakouluissa viikoittaisen liikuntasuosituksen saavuttaneiden osuuksissa oli jonkin verran eroa liikunnan edistämistoimiltaan aktiivisten ja niiden koulujen, joissa arviointi puuttui, välillä. Aktiivisten alakoulujen oppilaita lähes puolet saavutti viikoittaisen liikuntasuosituksen.

Yläkouluissa suosituksen saavuttaneiden osuuksissa oli maltillisia eroja koulun liikunnan edistämiskäytännön mukaan. Keskimäärin suurin osuus suosituksen saavuttaneita oppilaita oli jossain määrin aktiivisissa kouluissa. Hieman harvemmin suosituksen saavuttivat aktiivisten ja melko aktiivisten koulujen oppilaat. Niissä kouluissa, joissa arviointi puuttui, oppilaita lähes neljäsosa saavutti liikuntasuosituksen.



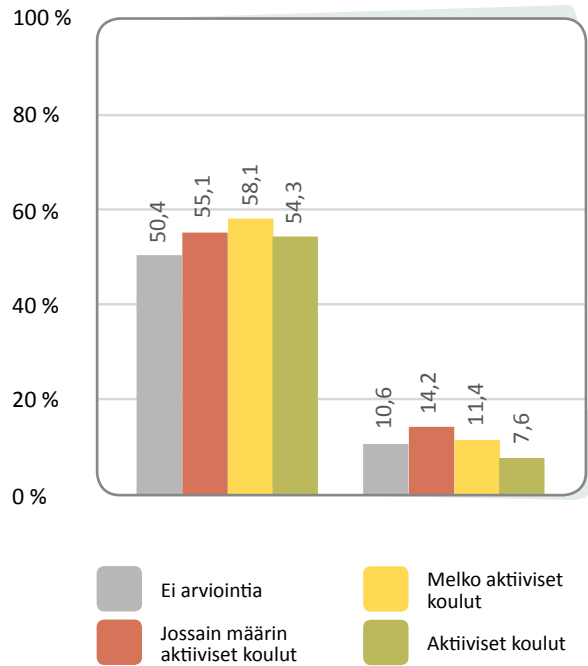
Kuvio 5. Viikoittaisen liikuntasuosituksen (väh. 60 minuuttia päivässä) saavuttaneiden lasten ja nuorten (itsearvioitu) osuudet koulun liikunnan edistämiskäytännön mukaan alakouluissa (7-, 9- ja 11-vuotiaat) (n=3475) ja yläkouluissa (13- ja 15-vuotiaat) (n=2196) ja yhteensä (n=5671) vuonna 2018 (%).

Yhtenevästi LIITU 2018 -tutkimuksen kyselyaineiston kanssa, myös tutkimuksen **liikemittariaineistosta** arvioitiin koulujen liikunnan edistämiseksi yhteyttä liikuntasuosituksen saavuttamiseen. LIITU 2018 -tutkimuksen liikemittariaineiston perusteella, liikunnan edistämistoimiltaan melko aktiivisissa ja aktiivisissa kouluissa oli suurempi osuus liikuntasuosituksen saavuttaneita oppilaita kuin jossain määrin aktiivisissa kouluissa tai kouluissa, joilta arviointi puuttui (kuvio 6). Eniten liikuntasuosituksen saavuttaneita oppilaita oli liikunnan edistämistoimiltaan melko aktiivisissa kouluissa.



Kuvio 6. Viikoittaisen liikuntasuosituksen (vähintään 60 minuuttia reipasta/rasittavaa liikumista jokaisena mittauspäivänä) saavuttaneiden lasten ja nuorten (7-, 9-, 11-, 13- ja 15-vuotiaat) osuudet (mitattu) koulun liikunnan edistämiseksi vuonna 2018 (n=2169) (%).

Alakouluissa liikuntasuosituksen saavuttaneita oppilaita oli keskimäärin eniten liikunnan edistämistoimiltaan melko aktiivisissa alakouluissa (kuvio 7). Aktiivisissa kouluissa ja jossain määrin aktiivisissa alakouluissa suosituksen saavuttaneiden oppilaiden osuudet olivat hieman pienempiä. Kaikkein vähiten suosituksen saavuttaneita alakoululaisia oli kouluissa, joista arviointi puuttui. Yläkouluja tarkasteltaessa suosituksen saavuttaneita oppilaita oli keskimäärin eniten jossain määrin aktiivisissa kouluissa.

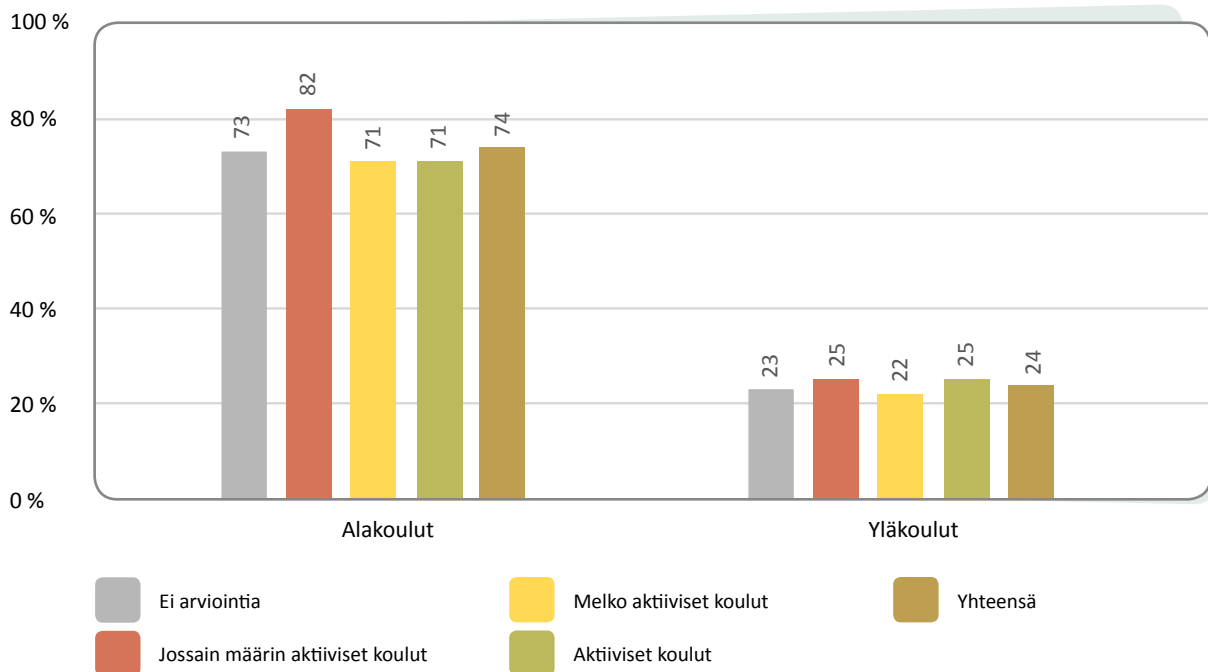


Kuvio 7. Viikoittaisen liikuntasuosituksen (vähintään 60 minuuttia reipasta/rasittavaa liikumista jokaisena mittauspäivänä) saavuttaneiden lasten ja nuorten osuudet (mitattu) koulun liikunnan edistämiseksi alakouluissa (7-, 9 ja 11-vuotiaat) ja yläkouluissa (13- ja 15-vuotiaat) vuonna 2018 (n=2169) (%).

Kuvioissa 6 ja 7 liikuntasuosituksen saavuttamista tarkasteltiin koko viikon ajalta, joten mukana olivat myös viikonloppun päivät. Tällöin viikonloppuisin paljon liikkuvat lapset ja nuoret saattoivat nostaa suosituksen saavuttaneiden osuuksia koulujen liikunnan edistämistoimista riippumatta.

Kuviossa 8 on kuvattu liikuntasuositusten saavuttamista vain koulupäivien osalta. Alakouluissa suurin osa lapsista saavutti suosituksen koulun liikunnan edistämisasiivisuudesta riippumatta. Eniten suosituksen saavuttaneita lapsia oli jossain määrin aktiivisissa kouluissa.

Myöskään yläkoululaisissa ei ollut suurta eroa suosituksen saavuttaneiden oppilaiden osuuksissa koulun liikunnan edistämisasiivisuuden mukaan.



Kuvio 8. Liikuntasuosituksen (vähintään 60 minuuttia reipasta/rasittavaa liikkumista jokaisena arkipäivänä) koulupäivinä saavuttaneiden lasten ja nuorten osuudet koulun liikunnan edistämisasiivisuuden mukaan alakouluissa (7-, 9- ja 11-vuotiaat) ja yläkouluissa (13- ja 15-vuotiaat) vuonna 2018 (n=2560) (%).

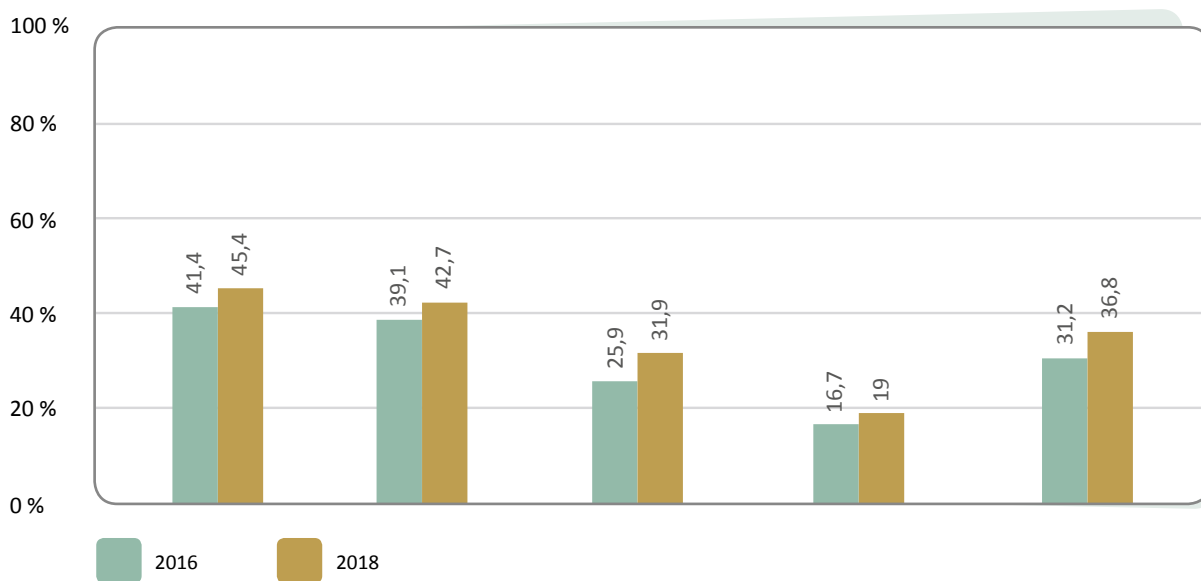
2.3 Muutos viikoittaisen liikuntasuosituksen toteutumisessa vuosien 2016–2018 välillä

2.3.1 Väestötaso

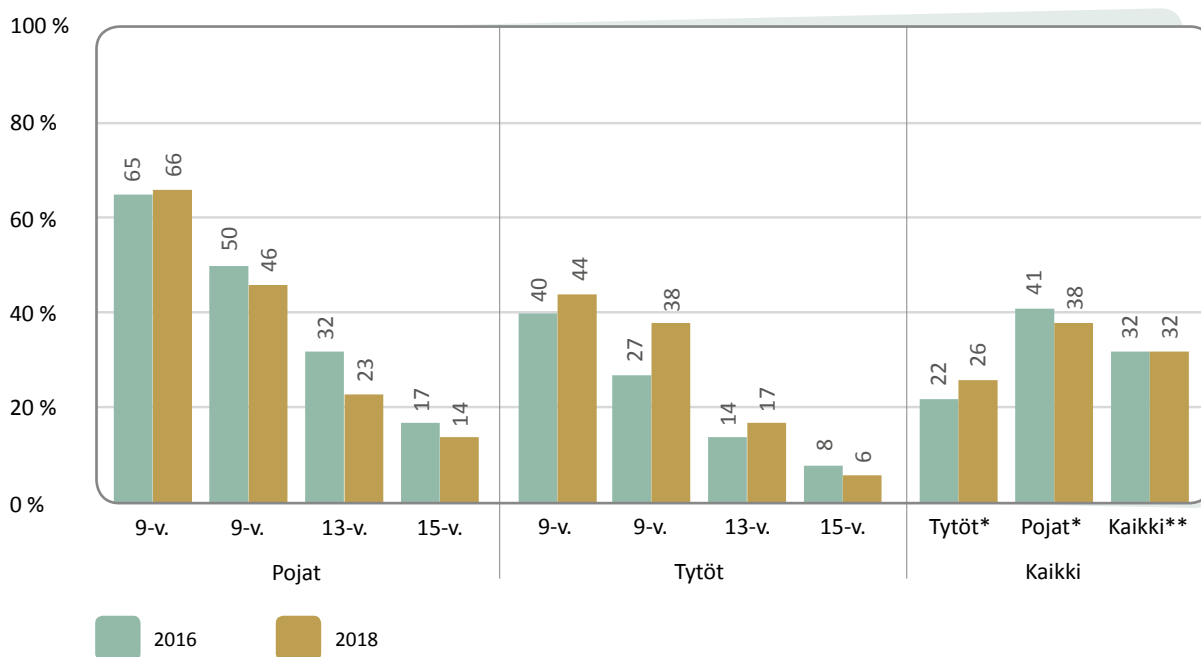
LIITU-tutkimuksen **kyselytietojen** perusteella viikoittainen liikuntasuositus täyttyi kaikissa ikäryhmissä yleisemmin vuonna 2018 vuoteen 2016 verrattuna (kuvio 9), joskin vain 3.- ja 7.-luokkalaisilla muutokset olivat merkitseviä. (Kokko & Martin 2019.)

Vuoden 2016 LIITU-tutkimuksen **liikemittaritulosten**

mukaan kolmasosa (32 %) 9–15-vuotiaista lapsista ja nuorista saavutti liikuntasuosituksen. Kun vuoden 2018 tulokset rajattiin vastaavaan ikäryhmään ja tarkastelu tehtiin ikä- ja sukupuolivakioidusti, suosituksen saavuttaneiden lasten ja nuorten osuus oli sama 32 prosenttia (kuvio 10). (Husu ym. 2019.) Tyttöillä suosituksen saavuttaneiden osuus oli hieman kasvanut kahden vuoden aikana ja pojilla vastaavasti pienentynyt. Molempina tutkimusvuosina nuoremmat lapset ja nuoret saavuttivat suosituksen paremmin kuin vanhemmat. Keskimäärin suurempi osa pojista saavutti suosituksen kuin tytöistä.



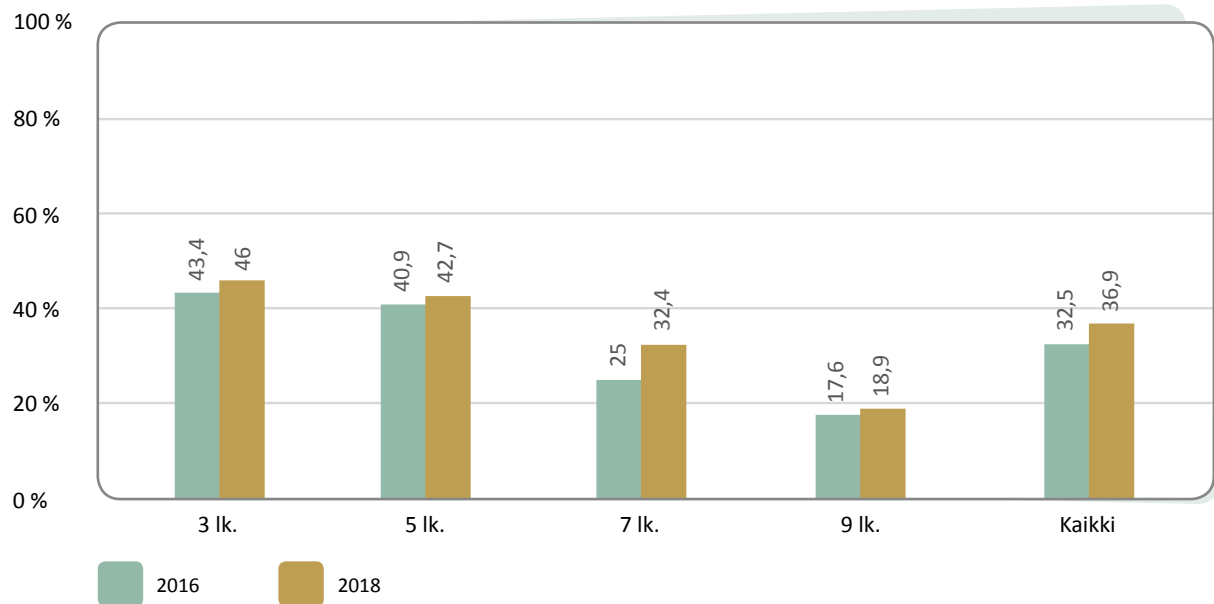
Kuvio 9. Viikoittaisen liikuntasuosituksen (väh. 60 minuuttia päivässä) saavuttaneiden lasten ja nuorten (itsearvioitu) osuudet luokka-asteen mukaan vuosina 2016 (n=7311) ja 2018 (n=5787) (%) (Kokko & Martin 2019).



Kuvio 10. Liikuntasuosituksen (vähintään 60 minuuttia reipasta/rasittavaa liikumista jokaisena mittauspäivänä) saavuttaneiden lasten ja nuorten osuudet (%) ikä- ja sukupuoliryhmissä LIITU 2016 (n=2931) - ja LIITU 2018 (n=2046) -tutkimuksissa. (Husu ym. 2019.) *ikävakioitu **ikä- ja sukupuolivakioitu

2.3.2 Liikkuva koulu -ohjelmassa mukana olleiden koulujen oppilaat

Liikkuva koulu -ohjelmassa mukana olleiden koulujen oppilaiden fyysisessä aktiivisuudessa on tapahtunut positiivinen muutos (kuvio 11). Viikoittaisen liikuntasuosituksen saavuttaneiden lasten ja nuorten osuudet kasvoivat jokaisella luokka-asteella vuosien 2016 ja 2018 välillä, erot olivat merkitseviä 3.-, 5.- ja 7.-luokkalaisilla.

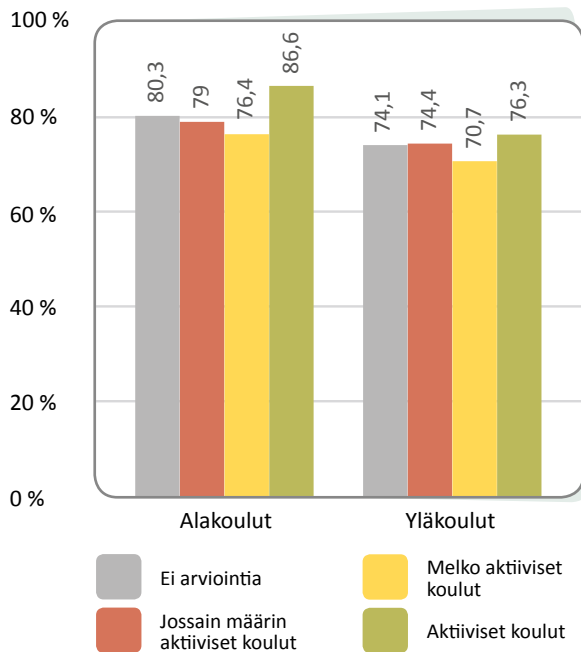


Kuvio 11. Liikkuva koulu -ohjelmassa mukana olevien koulujen oppilaiden (itsearvioitu) viikoittaisen liikuntasuosituksen (väh. 60 minuuttia päivässä) saavuttaneiden lasten ja nuorten osuudet luokka-asteen mukaan vuosina 2016 (n= 4958) ja 2018 (n=5023) (%).

2.4 Liikkuva koulu -ohjelmassa mukana olleiden koulujen oppilaiden itsearvioitu liikkumisen intensiteetti koulujen liikunnan edistämisasiäivisuuden mukaan

2.4.1 Vähintään neljä tuntia viikossa liikkuvat

Suurin osa ala- ja yläkoululaisista liikkui viikossa neljä tuntia tai enemmän koulujen liikunnan edistämisasiäivisyydestä riippumatta (kuvio 12). Viikossa neljä tuntia tai enemmän liikkuvien osuudet vaihtelivat koulun liikunnan edistämisasiäivisyyden mukaan, mutta yhteys ei ollut selkeä. Sekä ala- että yläkoulussa viikossa neljä tuntia tai enemmän liikkuvien oppilaiden osuudet olivat suurimmat koulun liikunnan edistämistöimiltaan aktiivisissa kouluissa.

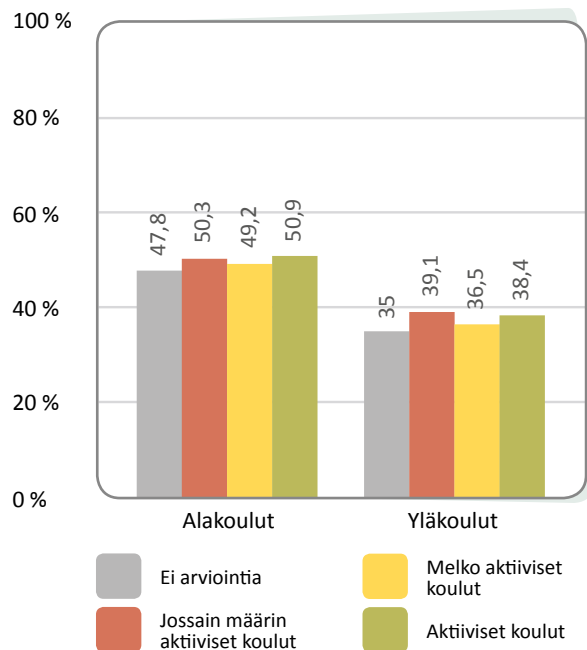


Kuvio 12. Niiden oppilaiden osuudet, jotka liikkivat yhteensä neljä tuntia tai enemmän viikossa (itsearvioitu) koulun liikunnan edistämisasiäivisyyden mukaan alakouluissa (11-vuotiaat) (n=1502) ja yläkouluissa (13- ja 15-vuotiaat) (n=2196) (%).

2.4.2 Vähintään neljänä päivänä viikossa rasittavasti liikkuvat

Noin puolet alakoululaisista liikkui vähintään neljänä päivänä viikossa rasittavasti koulun liikunnan edistämisasiäivisyydestä riippumatta (kuvio 13). Osuus oli samaa luokkaa niissä kouluissa, joissa arviointi puuttui; Hieman alle puolet liikkui neljänä päivänä rasittavasti.

Myös yläkoululaisilla erot rasittavasti vähintään neljänä päivänä viikossa liikkuvien osuuksissa olivat maltilliset. Yläkoululaisista useampi kuin joka kolmas liikkui vähintään neljänä päivänä viikossa rasittavasti koulun liikunnan edistämisasiäivisyydestä riippumatta. Yleisintä se oli aktiivisten ja jossain määrin aktiivisten koulujen oppilailla, joista lähes kaksi neljästä liikkui vähintään neljänä päivänä viikossa rasittavasti. Keskimäärin hieman pienempi osuus vähintään neljänä päivänä viikossa rasittavasti liikkuvia oppilaita oli niissä kouluissa, joissa arviointi puuttui.



Kuvio 13. Niiden oppilaiden osuudet, jotka liikkivat rasittavasti vähintään neljänä päivänä viikossa (itsearvioitu) koulun liikunnan edistämisasiäivisyyden mukaan alakouluissa (9- ja 11-vuotiaat) (n=3448) ja yläkouluissa (13- ja 15-vuotiaat) (n=2192) (%).

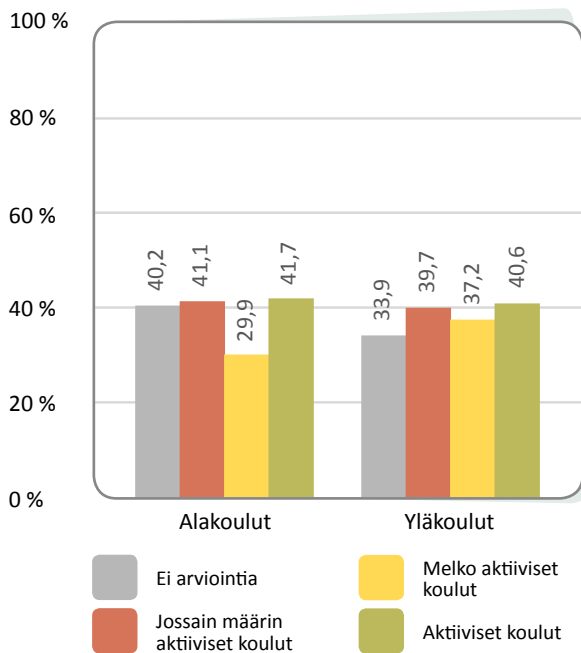
numero 4
vaihdettu
sanaan neljä-
nä kahdesta
kohdasta

numero 4
vaihdettu sa-
naan neljänä

2.4.3 Vähintään neljä tuntia viikossa rasittavasti liikkuvat

Alle puolet alakoululaisista liikkui vähintään neljä tuntia rasittavasti viikossa koulun liikunnan edistämiseksi aktiivisuudesta tai arvioinnin puuttumisesta riippumatta (kuvio 14). Vähintään neljä tuntia viikossa rasittavasti liikkuvien osuudet olivat samaa luokkaa aktiivisissa ja jossain määrin aktiivisissa sekä niissä kouluissa, joissa arviointi puuttui. Keskimäärin pienin osuus niitä oppilaita, jotka liikkuvat vähintään neljä tuntia viikossa rasittavasti, oli liikunnan edistämiseksi aktiivisuudeltaan melko aktiivisissa kouluissa.

Yläkouluissa vastaavat osuudet olivat samaa luokkaa niissä kouluissa, joissa arviointi oli tehty. Näiden koulujen oppilaita noin kaksi viidestä liikkui vähintään neljä tuntia viikossa rasittavasti. Keskimäärin pienin osuus vähintään neljä tuntia viikossa rasittavasti liikkuvia oppilaita oli niissä kouluissa, joissa arviointi puuttui.



Kuvio 14. Niiden oppilaiden osuudet, jotka liikkuvat rasittavasti yhteensä vähintään neljä tuntia viikossa (itse-arvioitu) koulun liikunnan edistämiseksi aktiivisuuden mukaan alakouluissa (11-vuotiaat) (n=1481) ja yläkouluissa (13- ja 15-vuotiaat) (n=2190) (%).

numero 4
vaihdettu
sanaan neljä
yhdestä koh-
dasta



3

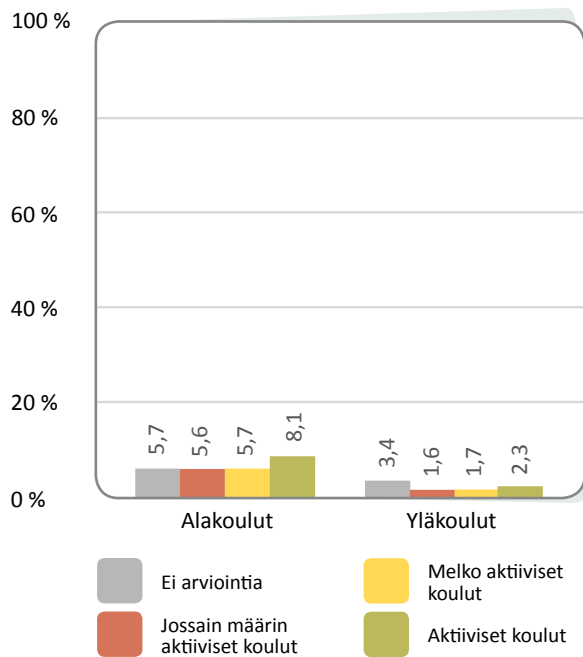
Vapaaehtoisin liikuntakerhoihin osallistuminen ja urheiluseura-harrastaminen koulujen liikunnan edistämiseksi

3 Vapaaehtoisein liikuntakerhoihin osallistuminen ja urheiluseuraharrastaminen koulujen liikunnan edistämiseksi

3.1 Koulun järjestämät liikuntakerhot

Koulun järjestämiin liikuntakerhoihin osallistui harvempi kuin joka kymmenes alakoululaisista koulun liikunnan edistämiseksi tai arvioinnin puuttumisesta riippumatta (kuvio 15). Alakouluissa liikunnan edistämistoimiltaan aktiivisten koulujen oppilailla osallistuminen oli keskimäärin hieman yleisempää muihin aktiivisuusluokkiin kuuluvien koulujen oppilaisiin verrattuna.

Yläkouluissa koulun järjestämiin liikuntakerhoihin osallistuminen oli vähäistä koulun liikunnan edistämiseksi tai arvioinnin puuttumisesta riippumatta. Keskimäärin yleisintä oppilaiden liikuntakerhoihin osallistuminen oli niissä kouluissa, joissa arviointi puuttui.

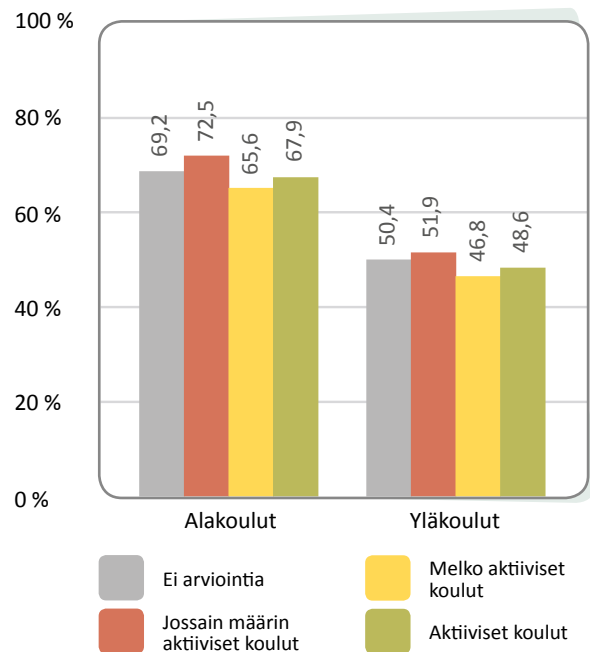


Kuvio 15. Niiden oppilaiden osuudet, jotka osallistuivat vähintään kerran viikossa koulun järjestämiin liikuntakerhoihin alakouluissa (9- ja 11-vuotiaat) (n=3386) ja yläkouluissa (13- ja 15-vuotiaat) (n=2166) (%).

3.2 Urheiluseuraharrastaminen

Alakoululaisista suurin osa harrasti liikuntaa urheiluseurassa koulun liikunnan edistämiseksi tai arvioinnin puuttumisesta riippumatta (kuvio 16). Keskimäärin yleisintä oppilaiden urheiluseuraharrastaminen oli koulun liikunnan edistämiseksi mukaan jossain määrin aktiivisissa alakouluissa ja vähäisintä melko aktiivisissa alakouluissa. Aktiivisissa kouluissa ja niissä kouluissa, joissa arviointi puuttui, urheiluseuraharrastajien osuudet olivat samaa luokkaa.

Liikuntaa urheiluseurassa harrastavien yläkoululaisien osuudet olivat samaa luokkaa koulujen liikunnan edistämiseksi tai arvioinnin puuttumisesta riippumatta. Osuudet vaihtelivat hieman alle puolesta hieman yli puoleen koulujen oppilaista. Keskimäärin yleisintä urheiluseuraharrastaminen oli liikunnan edistämiskäytännöiltään jossain määrin aktiivisissa yläkouluissa.



Kuvio 16. Niiden oppilaiden osuudet, jotka harrastivat liikuntaa aktiivisesti tai silloin tällöin liikunta- ja urheiluseurassa koulun liikunnan edistämiseksi mukaan alakouluissa (9- ja 11-vuotiaat) (n=3400) ja yläkouluissa (13- ja 15-vuotiaat) (n=2150) (%).



4

Koulu-, välitunti- ja koulumatkaliikunta sekä koulun toimintakulttuurin ja ympäristöjen liikunnallistaminen koulujen liikunnan edistämiseksi mukana

4

Koulu-, välitunti- ja koulumatkaliikunta sekä koulun toimintakulttuurin ja ympäristöjen liikunnallistaminen koulujen liikunnan edistämiseksi

4.1 Koululiikunta

4.1.1 Mitattu liikkuminen ja paikallaanolo koulupäivän aikana

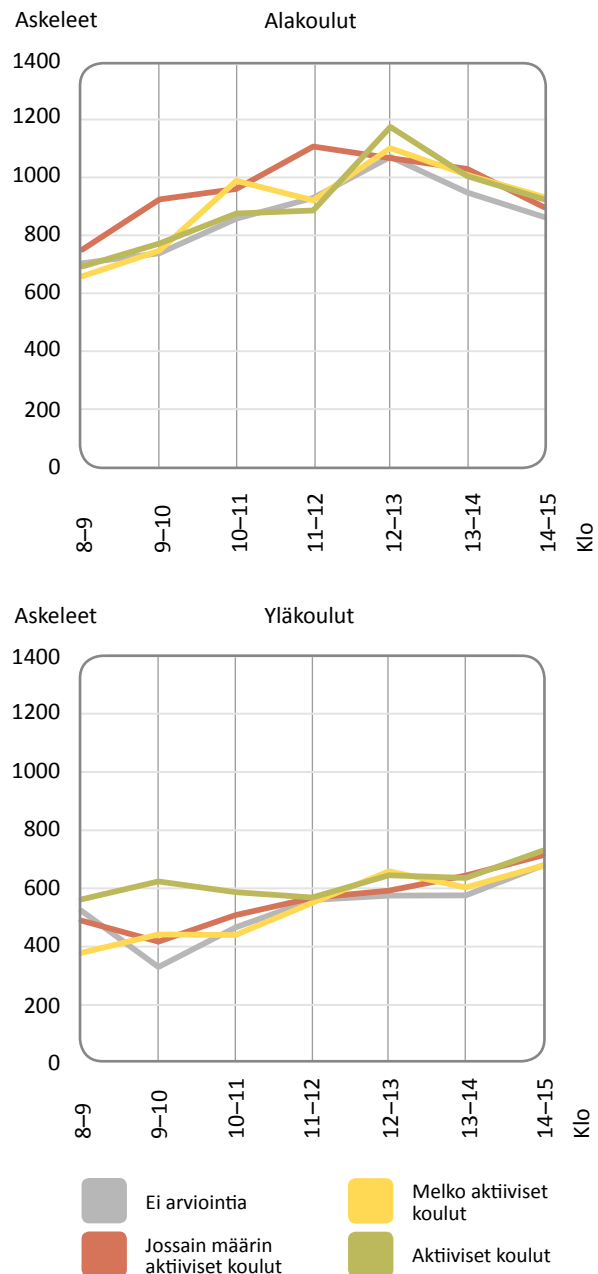
Koulupäivän aikana alakoululaiset ottivat eniten askeleita puolen päivän aikaan (kuvio 17). Alakouluissa oppilaiden tuntia kohti ottamien askelten määrässä ei ollut suurta eroa koulun liikunnan edistämiseksi aktiivisuuden mukaan. Aktiivisten koulujen oppilaat ylittivät muiden koulujen oppilaiden tuntikohtaiset askelmäärät ainoastaan klo 12–13. Aamupäivän tunteina jossain määrin aktiivisten koulujen oppilaat näyttäsivät ottaneen keskimäärin enemmän askelaita kuin aktiivisempien koulujen oppilaat.

Yläkoululaisilla askeleita kertyi tasaisemmin päivän aikana, mutta tasoero alakoululaisiin oli selkeä. Aktiivisten yläkoulujen oppilaat ottivat aamupäivän tunteina, erityisesti klo 9–10, keskimäärin enemmän askelaita kuin muiden koulujen oppilaat. Iltapäivällä koulujen erot askelmäärissä tasoittuivat.

Kun tarkasteltiin reippaan ja rasittavan liikkumisen tuntikohtaista kertymistä koulupäivän aikana, havaittiin liikkumisen noudattelevan edellä kuvattua askelten kertymistä (kuvio 18). Eniten reippaan ja rasittavan liikkumisen minutteja kertyi alakouluissa klo 12–13. Jossain määrin aktiivisten koulujen oppilailla koulupäivän aktiivisin tunti sijoittui hieman aikaisemmaksi n. klo 11–12.

Yläkouluissa reipas ja rasittava liikkuminen jakautui koulupäivän aikana tasaisemmin kuin alakouluissa ja tasoero alakouluihin oli selkeä. Aktiivisten koulujen oppilaat olivat aamupäivän tunteina ja puolen päivän aikaan liikkeessä enemmän kuin muiden koulujen oppilaat, mutta iltapäivällä erot tasoittuivat.

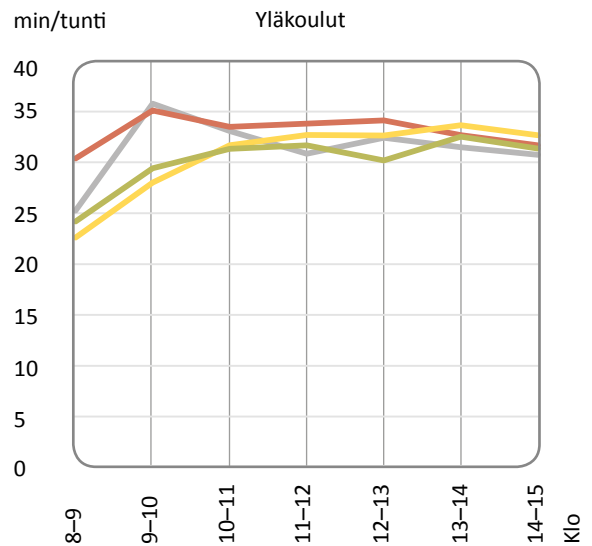
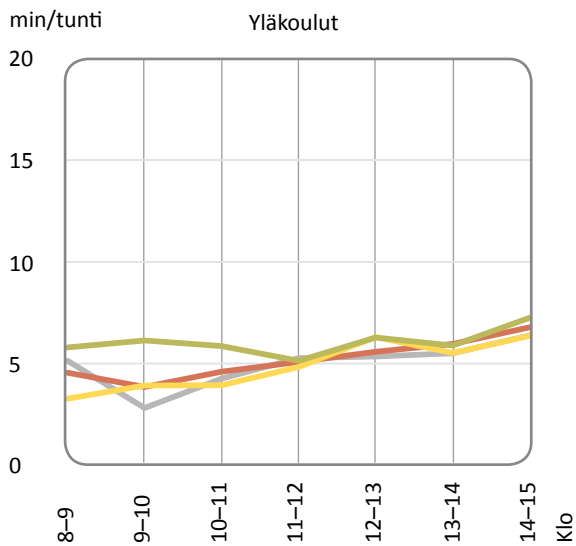
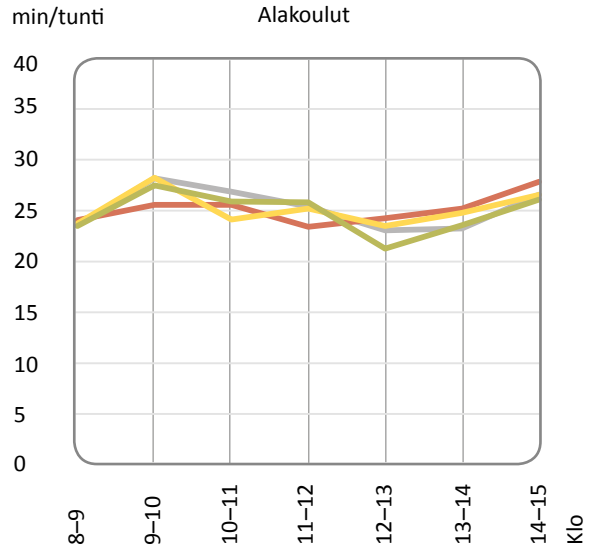
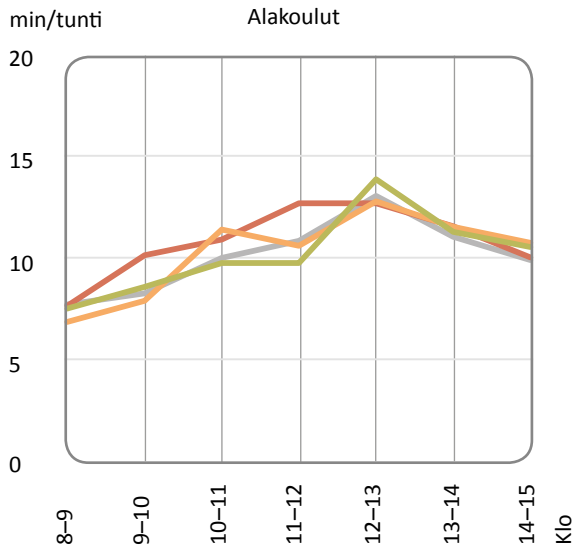
Alakoulujen oppilaat istuivat tai olivat makuulla koulupäivän aikana suurin piirtein yhtä paljon koulujen liikunnan edistämiseksi riippumatta (kuvio 19). Aamulla (klo 9–10) ja hieman ennen puoltapäivää jossain määrin aktiivisten alakoulujen oppilaat istuivat hieman vähemmän tuntia kohden kuin muiden koulujen oppilaat. Puolen päivän aikaan (klo 12–13) vastaavasti aktiivisten alakoulujen oppilaat istuivat hieman vähemmän kuin muiden koulujen oppilaat.



Kuvio 17. Koulupäivän aikana otettujen askelten määrä tunnissa koulun liikunnan edistämiseksi aktiivisuuden mukaan alakouluissa (7-, 9- ja 11-vuotiaat) ja yläkouluissa (13- ja 15-vuotiaat) vuonna 2018 (n=2597).

Niiden yläkoulujen oppilaat, joista arviointi puuttui sekä jossain määrin aktiivisten koulujen oppilaat istuivat aamupäivän aikana enemmän kuin aktiivisempien koulujen oppilaat. Puolen päivän aikaan vähiten

istuivat aktiivisten yläkoulujen oppilaat. Iltapäivän aikana oppilaiden tuntikohtaiset istumismäärät eivät eronneet koulujen liikunnan edistämiskäytännön suhteen.



Ei arviointia
 Jossain määrin aktiiviset koulut
 Melko aktiiviset koulut
 Aktiiviset koulut

Ei arviointia
 Jossain määrin aktiiviset koulut
 Melko aktiiviset koulut
 Aktiiviset koulut

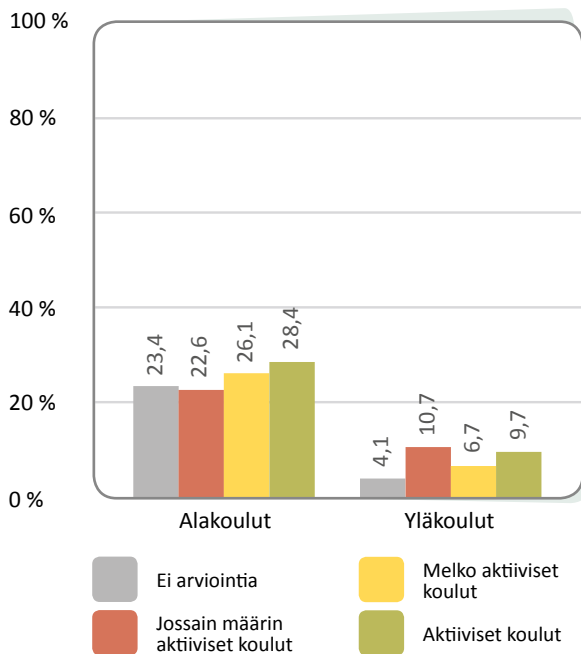
Kuvio 18. Reippaan ja rasittavan liikunnan määrä tunnissa (min/tunti) koulupäivän aikana koulun liikunnan edistämiskäytännön mukaan alakouluissa (7-, 9- ja 11-vuotiaat) ja yläkouluissa (13- ja 15-vuotiaat) vuonna 2018 (n=2597).

Kuvio 19. Istuen tai makuulla vietetty aika tunnissa (min/tunti) koulupäivän aikana koulun liikunnan edistämiskäytännön mukaan alakouluissa (7-, 9- ja 11-vuotiaat) ja yläkouluissa (13- ja 15-vuotiaat) vuonna 2018 (n=2597).

4.1.2 Istumisjaksojen katkaiseminen oppitunneilla

Alakouluissa niiden oppilaiden osuudet, joiden mukaan oppitunneilla katkaistiin pitkiä istumisjaksoja, kasvoivat hieman sen mukaan, mitä aktiivisempi koulu oli liikunnan edistämistoimiltaan (kuvio 20). Yleisintä se oli aktiivisissa alakouluissa, joiden oppilaista hieman alle kolmannes raportoi, että oppitunneilla katkaistiin pitkiä istumisjaksoja.

Yläkouluissa pitkiä istumisjaksoja katkaistiin keskimäärin useammin jossain määrin aktiivisissa ja aktiivisissa yläkouluissa. Näiden koulujen oppilaista noin kymmenes raportoi, että oppitunneilla katkaistiin pitkiä istumisjaksoja. Keskimäärin vähiten istumisjaksoja katkaistiin niissä kouluissa, joissa arviointi puuttui.



Kuvio 20. Niiden oppilaiden osuudet, jotka raportoivat, että oppitunneilla katkaistaan pitkiä istumisjaksoja koulun liikunnan edistämistäktiivisuuden mukaan alakouluissa (11-vuotiaat) (n=1438) ja yläkouluissa (13- ja 15-vuotiaat) (n=2165) (%).

4.2 Välituntiliikunta

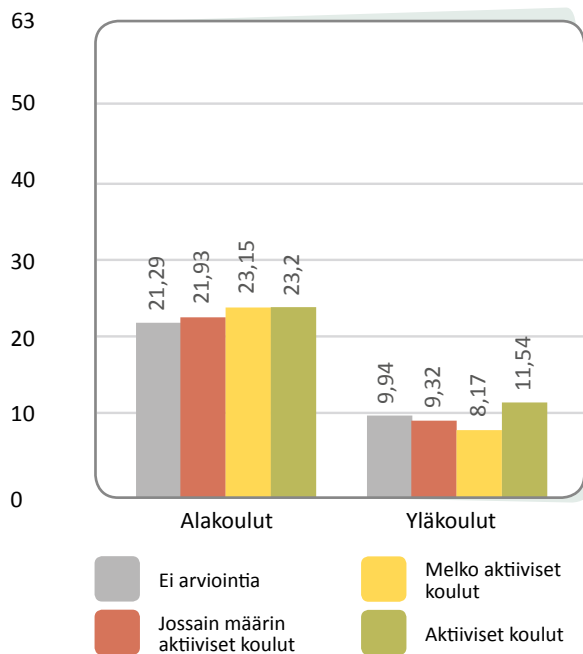
4.2.1 Itsearvioitu välituntiliikunta-aktiivisuus

Välituntiliikunta-aktiivisuutta kuvataan välituntiliikuntaindeksillä (Rajala ym. 2014), joka sisältää kyselyn vaihtoehtojen mukaisesti kävelyn, liikuntapelit ja -leikit, pallopelit, osallistumisen ohjattuun välitunti liikuntaan sekä toimimisen välituntiliikunnan ohjaajana. Mitä suurempi välituntiliikuntaindeksi on, sitä enemmän ja reippaammin koululaiset liikkuvat välituntien aikana (vaihteluväli 0–63).

Liikunnan edistämistoimiltaan aktiivisten ja melko aktiivisten alakoulujen oppilaat olivat keskiarvoisesti tarkasteltuna hieman aktiivisempia välitunneilla verrattuna jossain määrin aktiivisten ja niiden koulujen, joissa arviointi puuttui, oppilaisiin (kuvio 21).

Yläkouluissa liikunnan edistämistoimiltaan aktiivisten koulujen oppilaat olivat keskimäärin muita aktiivisempia välitunneilla.

Välitunti-liikuntaindeksi (vaihteluväli 0-63)

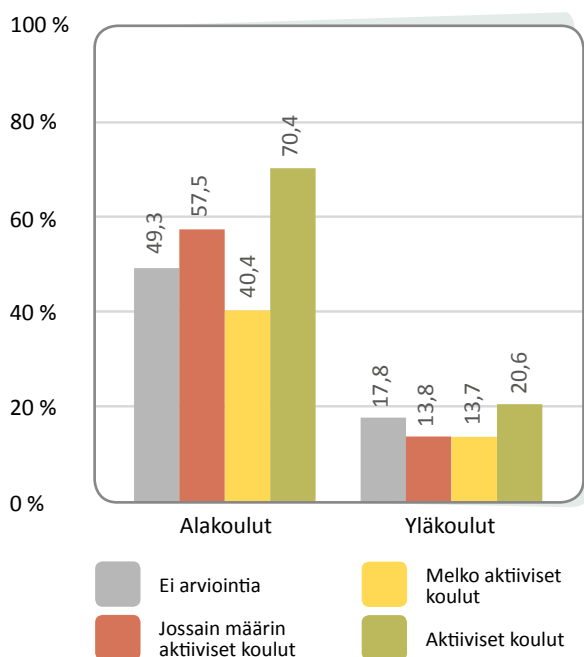


Kuvio 21. Välituntiliikunta-aktiivisuus (itsearvioitu) alakouluissa (11-vuotiaat) (n=1344) ja yläkouluissa (13- ja 15-vuotiaat) (n=2016).

4.2.2 Liikkumisvälitunti

Niiden alakoululaisten, jotka raportoivat koulupäivään sisältyvän vähintään yhden 30 minuutin liikkumisvälitunnin, osuudet vaihtelivat koulun liikunnan edistämiseksi aktiivisuuden mukaan (kuvio 22). Alakouluissa suurin osa liikunnan edistämistoimiltaan aktiivisten koulujen oppilaista raportoi koulupäivään sisältyvän vähintään yhden 30 minuutin yhtenäisen liikkumisvälitunnin. Niissä kouluissa, joissa arviointi puuttui, puolet oppilaista raportoi liikkumisvälitunnin sisältyvän koulupäivään. Keskimäärin pienin vastaava osuus oli melko aktiivisissa kouluissa.

Yläkouluissa raportoitiin olevan alakouluja vähemmän liikkumisvälitunteja ja erot koulun liikunnan edistämiseksi aktiivisuuden mukaan olivat tasaisemmat. Viidennessä aktiivisten koulujen oppilaista raportoi jokaiseen koulupäivään sisältyvän vähintään yhden 30 minuutin yhtenäisen liikkumisvälitunnin. Melko ja jossain määrin aktiivisissa kouluissa vastaavat osuudet olivat keskimäärin pienimmät ja keskenään samaa luokkaa.

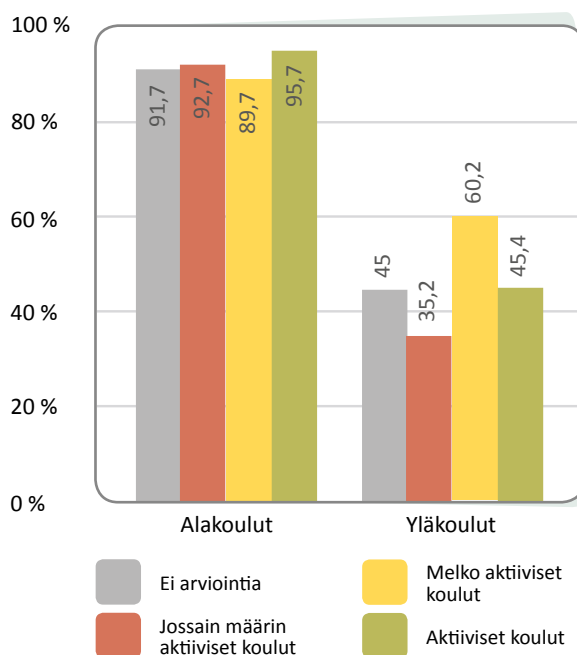


Kuvio 22. Niiden oppilaiden osuudet, jotka raportoivat, että jokaiseen koulupäivään sisältyy vähintään yksi 30 minuutin yhtenäinen liikkumisvälitunti koulun liikunnan edistämiseksi aktiivisuuden mukaan alakouluissa (11-vuotiaat) (n=1472) ja yläkouluissa (13- ja 15-vuotiaat) (n=2172) (%).

4.2.3 Välituntien viettäminen ulkona

Lähes kaikki alakoululaiset viettivät välitunnit pääsääntöisesti ulkona koulun liikunnan edistämiseksi aktiivisuudesta tai arvioinnin puuttumisesta riippumatta (kuvio 23). Keskimäärin suurin osuus välitunnit ulkona viettäviä oppilaita oli liikunnan edistämiseksi aktiivisuukseltaan aktiivisissa alakouluissa. Muihin aktiivisuusluokkiin kuuluvissa kouluissa ja niissä kouluissa, joissa arviointi puuttui, vastaavat osuudet olivat samaa luokkaa keskenään.

Yläkoululaisilla välituntien viettäminen ulkona vaihteli koulun liikunnan edistämiseksi aktiivisuuden mukaan. Keskimäärin eniten välitunnit ulkona viettäviä oppilaita oli melko aktiivisissa kouluissa, joissa yli puolet oppilaita vietti välitunnin pääsääntöisesti ulkona. Aktiivisten koulujen ja niiden koulujen, joissa arviointi puuttui, vastaava osuudet olivat keskenään samaa luokkaa. Pienin osuus niitä oppilaita, jotka raportoivat, että välitunnit vietettiin ulkona, oli jossain määrin aktiivisissa yläkouluissa.

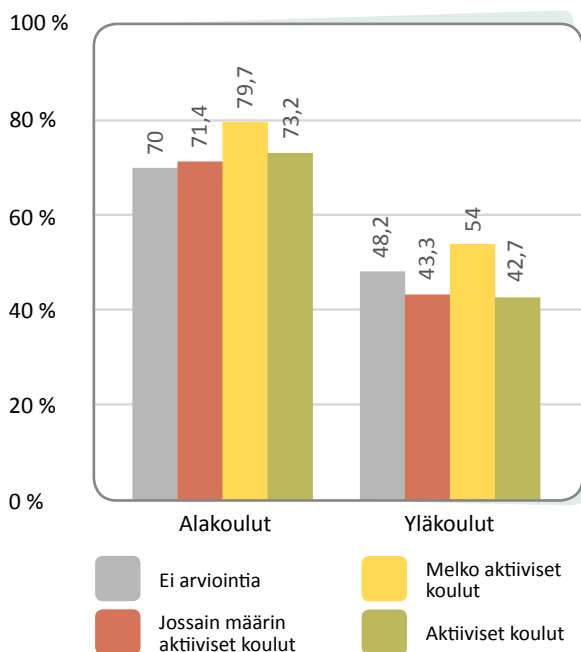


Kuvio 23. Niiden oppilaiden osuudet, jotka raportoivat, että välitunneilla mennään pääsääntöisesti ulos koulun liikunnan edistämiseksi aktiivisuuden mukaan alakouluissa (11-vuotiaat) (n=1484) ja yläkouluissa (13- ja 15-vuotiaat) (n=2182) (%).

4.2.4 Välituntivälineiden saatavuus

Alakoululaisista suurin osa raportoi välituntivälineiden olevan kaikkien saatavilla koulun liikunnan edistämiseksi-aktiivisuudesta tai arvioinnin puuttumisesta riippumatta (kuvio 24). Parhaimmaksi välituntivälineiden saatavuuden kokivat liikunnan edistämiseksi-aktiivisuudeltaan melko aktiivisten koulujen oppilaat, joista neljä viidestä raportoi niiden olevan kaikkien saatavilla. Keskimäärin pienin vastaava osuus oli niissä kouluissa, joissa arviointi puuttui.

Yläkoululaiset kokivat välituntivälineiden saatavuuden alakoululaisia heikommaksi. Yläkouluissa välituntivälineiden saatavuus koettiin parhaimmaksi melko aktiivisissa kouluissa, joissa yli puolet oppilaista raportoi välineiden olevan kaikkien saatavilla.

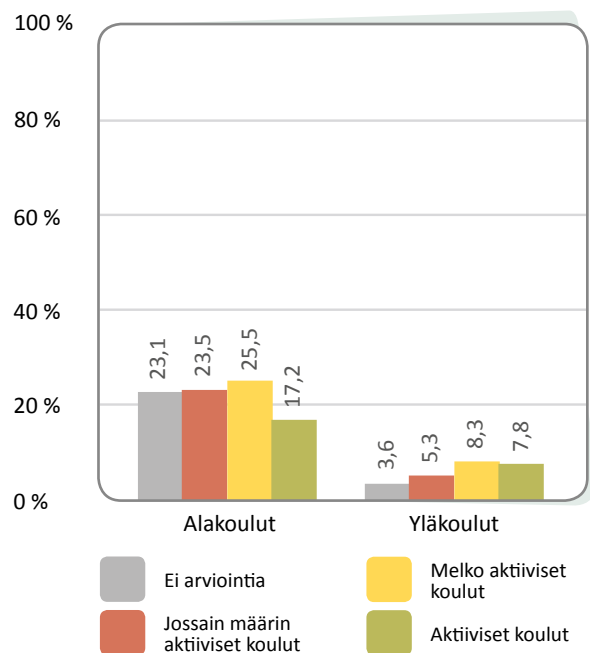


Kuvio 24. Niiden oppilaiden osuudet, jotka raportoivat, että välituntivälineet ovat kaikkien saatavilla koulun liikunnan edistämiseksi-aktiivisuuden mukaan alakouluissa (11-vuotiaat) (n=1457) ja yläkouluissa (13- ja 15-vuotiaat) (n=2133) (%).

4.2.5 Oppilaiden keskinäinen välituntiliikuntaohjaaminen

Alakouluissa oppilaiden keskinäinen välituntiliikunta-ohjaaminen oli yleisintä melko aktiivisissa kouluissa, joissa neljäsosa oppilaista raportoi, että koulun oppilaat ohjaavat toisiaan välituntiliikunnassa (kuvio 25). Jossain määrin aktiivisissa ja niissä kouluissa, joissa arviointi puuttui, vastaavat osuudet olivat hieman alhaisempia ja keskenään samaa luokkaa. Vähäisintä oppilaiden keskinäinen välituntiliikuntaohjaaminen oli liikunnan edistämiseksi-aktiivisuudeltaan aktiivisissa alakouluissa, joissa alle viidennes oppilaista raportoi ohjaamista tapahtuvan.

Yläkouluissa liikunnan edistämiseksi-aktiivisuudesta riippumatta alle kymmenes oppilaista raportoi, että koulussa oli oppilaiden keskinäistä välituntiliikunta-ohjaamista. Keskimäärin harvinaisinta oppilaiden keskinäinen välituntiliikuntaohjaaminen oli niissä kouluissa, joissa arviointi puuttui.



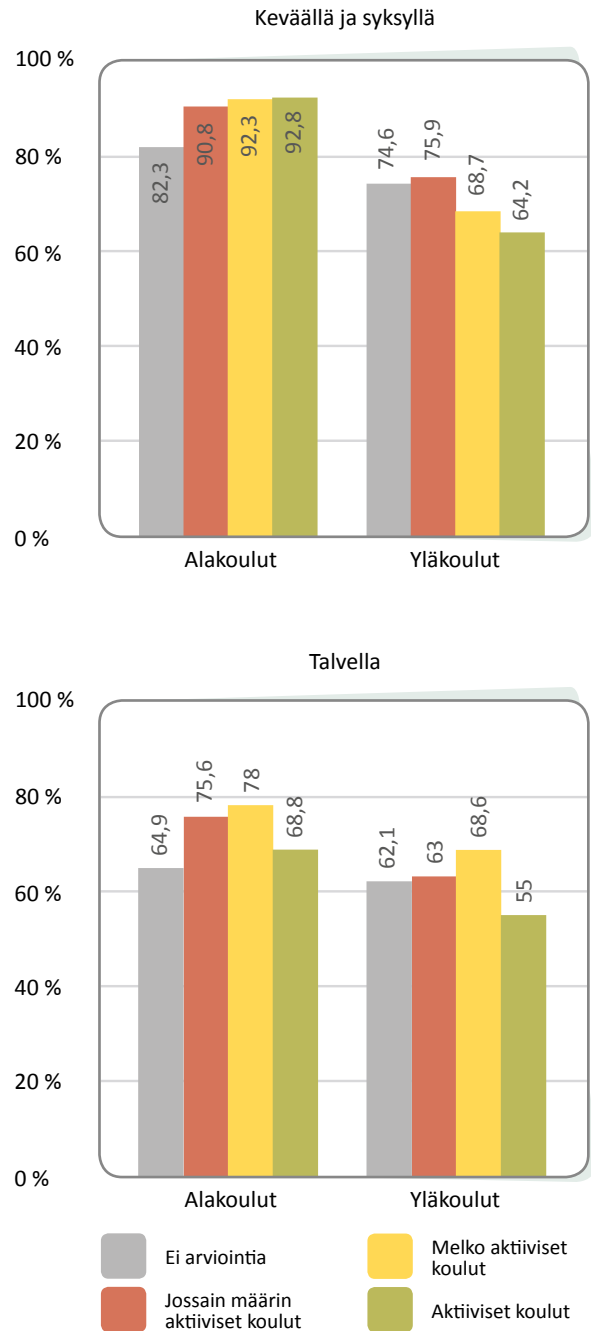
Kuvio 25. Niiden oppilaiden osuudet, jotka raportoivat, että koulun oppilaat ohjaavat muita oppilaita välituntiliikunnassa koulun liikunnan edistämiseksi-aktiivisuuden mukaan alakouluissa (11-vuotiaat) (n=1463) ja yläkouluissa (13- ja 15-vuotiaat) (n=2165) (%).

4.3 Koulumatkaliikunta

4.3.1 Itsearvioitu koulumatkaliikunta

Suurin osa alakoululaisista kulki keväällä ja syksyllä koulumatkansa kävellen tai pyörällä koulun liikunnan edistämiseksi riippumatta (kuviot 26). Fyysisesti aktiivisesti kulkevien osuudet olivat keskimäärin suuremmat niissä kouluissa, joissa arviointi oli tehty. Vaikka talvella koulumatkansa kävellen tai pyörällä kulkevien alakoululaisten osuudet laskivat, kulki fyysisesti aktiivisesti koulumatkansa talvellakin yli puolet alakoululaisista koulun liikunnan edistämiseksi riippumatta. Fyysisesti aktiivisesti kulkevien alakoululaisten osuudet olivat myös talvella keskimäärin suuremmat niissä kouluissa, joissa arviointi oli tehty.

Myös suurin osa yläkoululaisista kulki keväällä ja syksyllä koulumatkansa kävellen tai pyörällä. Talvella koulumatkansa fyysisesti aktiivisesti kulkevien yläkoululaisten osuudet laskivat hieman koulun liikunnan edistämiseksi riippuen. Ainoastaan melko aktiivisten yläkoulujen oppilaista yhtä suuri osuus kulki sekä keväällä ja syksyllä että talvella koulumatkansa kävellen tai pyörällä.

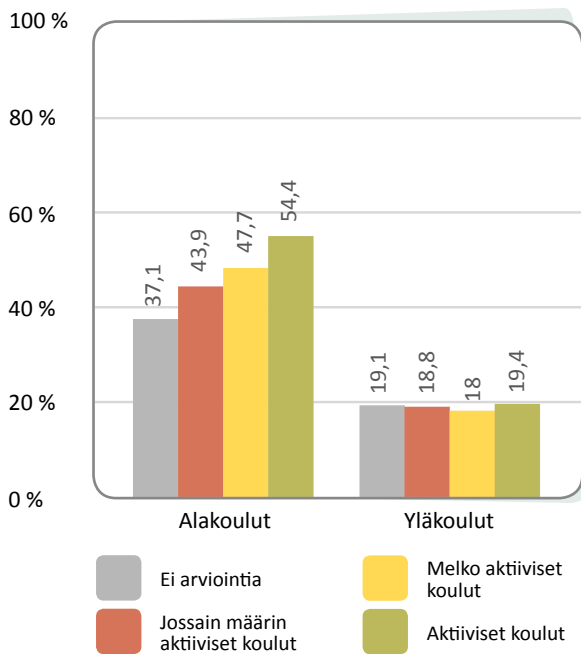


Kuvio 26. Niiden oppilaiden osuudet, jotka kulkivat enintään 5 kilometrin koulumatkat keväällä/syksyllä ja talvella kävellen tai pyörällä alakouluissa (9- ja 11-vuotiaat) ($n=2839/2851$) ja yläkouluissa (13- ja 15-vuotiaat) ($n=1410/1419$) (%).

4.3.2 Koulumatkojen kulkemiseen kävellen tai pyörällä kannustaminen

Niiden alakoululaisten, jotka kokivat, että koulussa kannustetaan kulkemaan koulumatkat kävellen tai pyörällä, osuudet kasvoivat lineaarisesti, mitä aktiivisempi koulu oli liikunnan edistämistoimiltaan (kuvio 27). Aktiivisten koulujen oppilaista yli puolet koki, että koulussa kannustetaan kulkemaan koulumatkat fyysisesti aktiivisesti.

Yläkouluissa hieman alle viidennes oppilaista raportoi, että koulussa kannustetaan kulkemaan koulumatkat kävellen tai pyörällä, koulun liikunnan edistämiseksi tai arvioinnin puuttumisesta riippumatta.

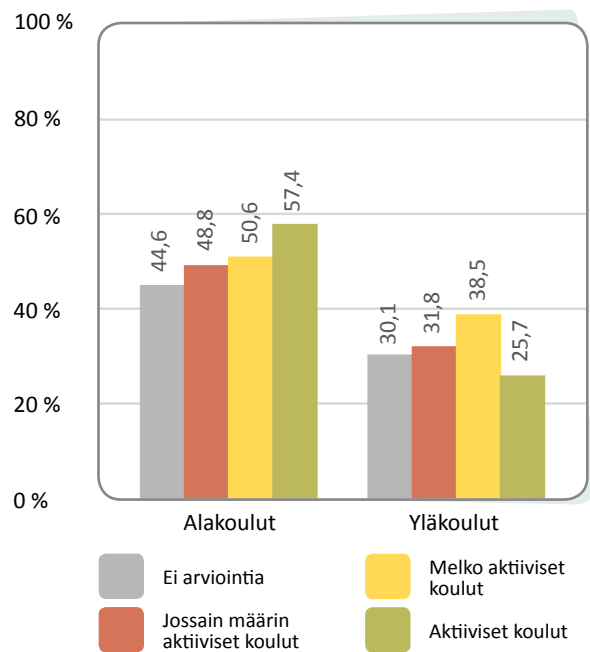


Kuvio 27. Niiden oppilaiden osuudet, jotka raportoivat, että koulussa kannustetaan oppilaita liikkumaan koulumatkat kävellen tai pyörällä koulun liikunnan edistämiseksi aktiivisuuden mukaan alakouluissa (11-vuotiaat) (n=1451) ja yläkouluissa (13- ja 15-vuotiaat) (n=2157) (%).

4.3.3 Polkupyörien ja kypärien säilytysmahdollisuudet

Niiden alakoululaisten, jotka kokivat, että koulussa on hyvät polkupyörien ja kypärien säilytysmahdollisuudet, osuudet kasvoivat lineaarisesti, mitä aktiivisempi koulu oli liikunnan edistämistoimiltaan (kuvio 28). Aktiivisten koulujen oppilaista yli puolet koki, että koulussa on hyvät säilytysmahdollisuudet polkupyörille ja kypärille.

Yläkouluissa tyytyväisimpiä säilytysmahdollisuuksiin olivat melko aktiivisten koulujen oppilaat, joista lähes kaksi viidestä raportoi, että koululla on hyvät säilytysmahdollisuudet polkupyörille ja kypärille. Jossain määrin aktiivisten koulujen ja niiden koulujen, joissa arviointi puuttui, oppilaiden vastaavat osuudet olivat keskenään samaa luokkaa. Keskimäärin tyytymättömmimpiä säilytysmahdollisuuksiin olivat liikunnan edistämistoimiltaan aktiivisten koulujen oppilaat.



Kuvio 28. Niiden oppilaiden osuudet, jotka raportoivat, että koululla on toimivat polkupyörien ja kypärien säilytysmahdollisuudet koulun liikunnan edistämiseksi aktiivisuuden mukaan alakouluissa (11-vuotiaat) (n=1447) ja yläkouluissa (13- ja 15-vuotiaat) (n=2161) (%).

4.4 Kouluympäristö

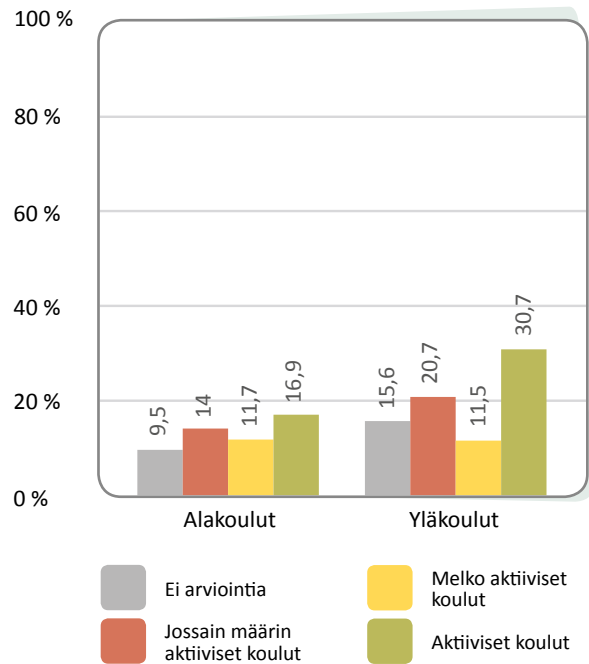
4.4.1 Koulun liikuntasalin ja muiden sisätilojen käyttö välituntiliikumisessa

Koulun liikuntasalia käytettiin välituntiliikumisessa oppilaiden mukaan melko vähän alakouluissa (kuvio 29). Liikunnan edistämistoimiltaan aktiivisissa alakouluissa koulun liikuntasali oli käytössä välituntiliikumisessa yleisemmin kuin muihin aktiivisuusluokkiin kuuluvissa kouluissa tai niissä kouluissa, joissa arviointi puuttui. Hieman alle viidennes liikunnan edistämistoimiltaan aktiivisten alakoulujen ja kymmenes niiden koulujen, joissa arviointi puuttui, oppilaista raportoi, että koulun liikuntasali oli käytössä välituntiliikumisessa.

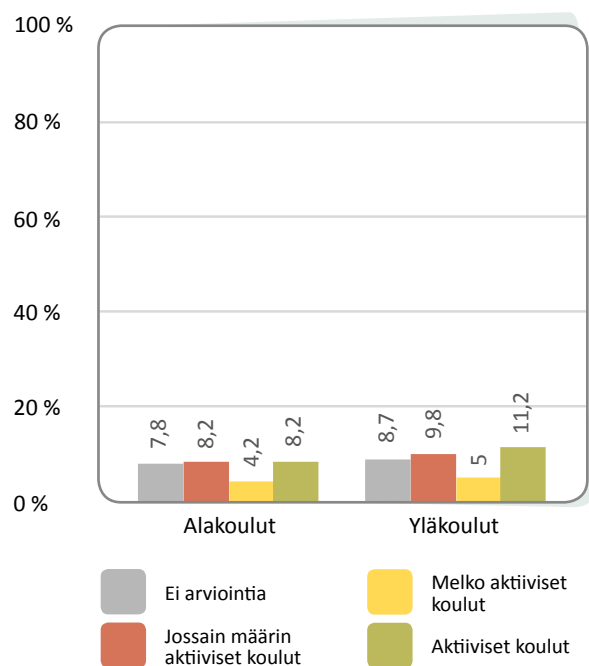
Yläkouluissa liikunnan edistämistoimiltaan aktiivisten koulujen oppilaista kolmannes raportoi koulun liikuntasalin olleen käytössä välituntiliikumisessa. Osuus oli keskimäärin selkeästi suurempi verrattuna muihin aktiivisuusluokkiin kuuluviin tai niihin kouluihin, joissa arviointi puuttui.

Koulun muita sisätiloja käytettiin oppilaiden mukaan melko vähän välituntiliikumisessa sekä ala- että yläkouluissa (kuvio 30). Alakouluissa alle kymmenes oppilaista raportoi, että välituntiliikumisessa käytettiin koulun muita sisätiloja koulun liikunnan edistämiseksi tai arvioinnin puuttumisesta riippumatta.

Yläkouluissa aktiivisten koulujen oppilaista hieman yli kymmenes raportoi, että koulun muita sisätiloja käytettiin välituntiliikumisessa. Vastaavasti muihin aktiivisuusluokkiin kuuluvien ja niiden koulujen, joissa arviointi puuttui, oppilaista alle kymmenes raportoi sisätilojen käyttöä välituntiliikumisessa.



Kuvio 29. Niiden oppilaiden osuudet, jotka raportoivat, että koulun liikuntasali on käytössä välituntiliikumisessa koulun liikunnan edistämiseksi aktiivisuuden mukaan alakouluissa (11-vuotiaat) (n=1458) ja yläkouluissa (13- ja 15-vuotiaat) (n=2161) (%).

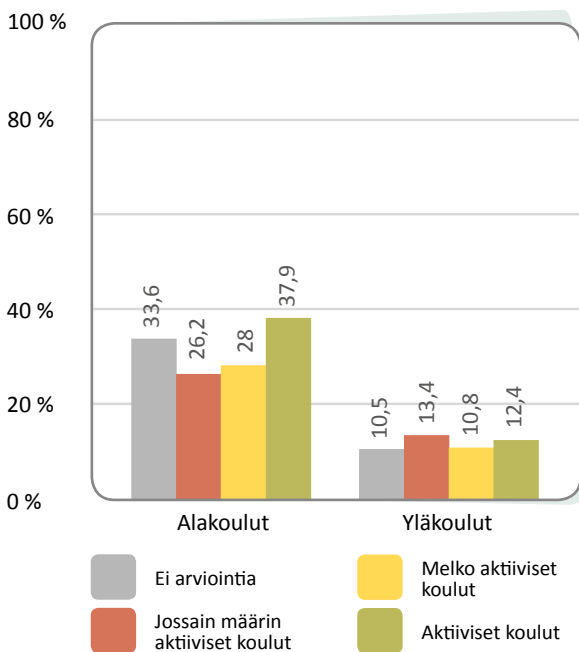


Kuvio 30. Niiden oppilaiden osuudet, jotka raportoivat, että koulun muita sisätiloja käytetään välituntiliikumisessa koulun liikunnan edistämiseksi aktiivisuuden mukaan alakouluissa (11-vuotiaat) (n=1450) ja yläkouluissa (13- ja 15-vuotiaat) (n=2149) (%).

4.4.2 Koulun piha-alueen ja lähiympäristön hyödyntäminen muilla kuin liikuntatunneilla

Niiden alakoululaisten osuudet, jotka raportoivat, että koulun piha-alueita ja lähiympäristöä hyödynnettiin muilla kuin liikuntatunneilla, osuudet kasvoivat, mitä aktiivisempi koulu oli liikunnan edistämistoimiltaan (kuvio 31). Aktiivisten alakoulujen oppilaista hieman harvempi kuin kaksi viidestä raportoi, että koulun piha-alueita ja lähiympäristöä hyödynnettiin oppitunneilla. Vastaava osuus niissä kouluissa, joissa arviointi puuttui, oli hieman yli kolmannes.

Koulun piha-alueita ja lähiympäristöä hyödynnettiin yläkouluissa alakouluja vähemmän muilla kuin liikuntatunneilla. Hieman yli kymmenes yläkoululaisista raportoi, että piha-alueita ja lähiympäristöä hyödynnettiin oppitunneilla koulun liikunnan edistämistoimivuudesta tai arvioinnin puuttumisesta riippumatta.

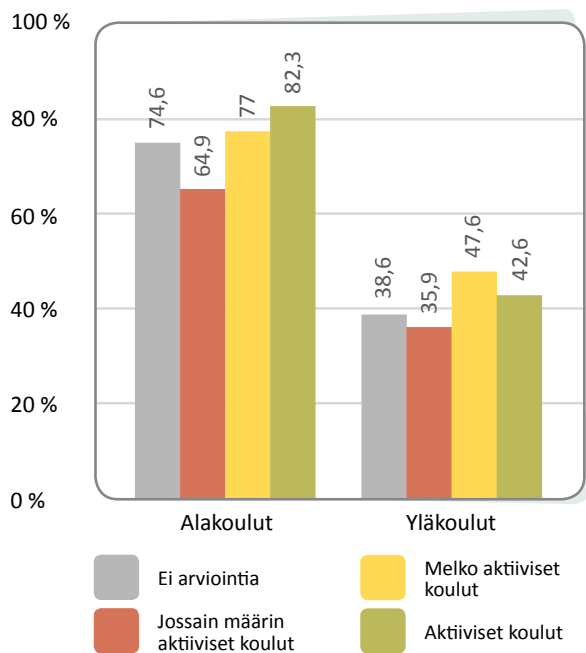


Kuvio 31. Niiden oppilaiden osuudet, jotka raportoivat, että koulun piha-alueita ja lähiympäristöä hyödynnetään oppitunneilla (muut kuin liikuntatunnit) koulun liikunnan edistämistoimivuuden mukaan alakouluissa (11-vuotiaat) (n=1460) ja yläkouluissa (13- ja 15-vuotiaat) (n=2164) (%).

4.4.3 Koulun pelialue ja muut liikunnalliset toimintapaikat

Alakouluissa suurin osa oppilaista arvioi koulupihaan pelialueen ja muiden liikunnallisten toimintapaikkojen olevan riittäviä koulun liikunnan edistämistoimivuudesta tai arvioinnin puuttumisesta riippumatta (kuvio 32). Niissä kouluissa, joissa arviointi oli tehty, tyytyväisyys koulun pelialueeseen ja muihin liikunnallisiin toimintapaikkoihin kasvoi, mitä aktiivisempi koulu oli liikunnan edistämistoimiltaan. Tyytyväisimpiä olivat liikunnan edistämistoimiltaan aktiivisten koulujen oppilaat, joista neljä viidestä oli sitä mieltä, että pelialue ja liikunnalliset toimintapaikat olivat riittäviä. Jossain määrin aktiivisten alakoulujen oppilaissa oli keskimäärin pienin osuus niitä oppilaita, jotka olivat tyytyväisiä koulun pelialueeseen ja muihin liikunnallisiin toimintapaikkoihin.

Yläkoululaiset olivat alakoululaisia tyytymättömmimpiä koulupihojen pelialueiden ja muiden liikunnallisten toimintapaikkojen riittävyyteen ja osuuksissa oli vaihtelua koulujen liikunnan edistämistoimivuuden mukaan. Tyytyväisimpiä olivat melko aktiivisten koulujen oppilaat, joista lähes puolet raportoi koulun pelialueen ja muiden liikunnallisten toimintapaikkojen olevan riittäviä. Aktiivisten koulujen oppilaista hieman useampi kuin kaksi viidestä ja niiden koulujen, joissa arviointi puuttui, oppilaista harvempi kuin kaksi viidestä, oli tyytyväisiä koulun pelialueeseen ja muihin toimintapaikkoihin. Keskimäärin tyytymättömmimpiä olivat jossain määrin aktiivisten koulujen oppilaat.

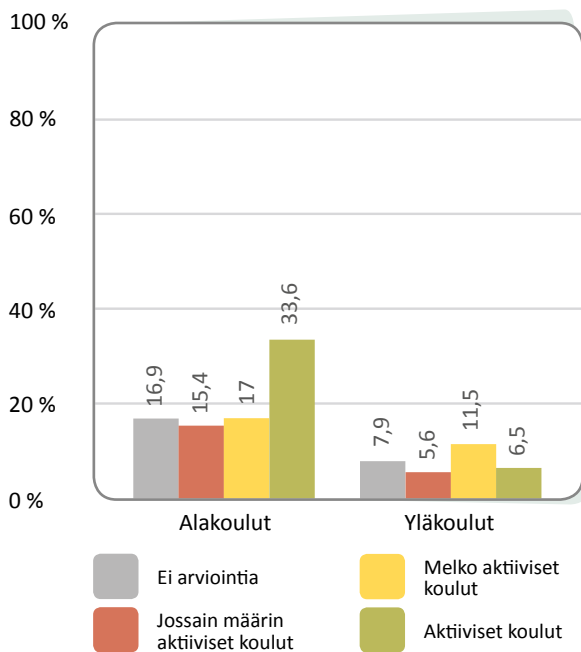


Kuvio 32. Niiden oppilaiden osuudet, jotka raportoivat, että koulun pihalla on pelialue ja riittävästi muita liikunnallisia toimintapaikkoja koulun liikunnan edistämistoimivuuden mukaan alakouluissa (11-vuotiaat) (n=1469) ja yläkouluissa (13- ja 15-vuotiaat) (n=2165) (%).

4.4.4 Koulun pihamaalaukset

Alakouluissa koulun pihassa pihamaalauksia oli havainnut selkeästi suurempi osa oppilaita, kun koulu oli liikunnan edistämistoimiltaan aktiivinen verrattuna muihin aktiivisuusluokkiin kuuluviin tai niihin kouluihin, joissa arviointi puuttui (kuvio 33). Aktiivisten alakoulujen oppilaita yli kolmannes oli havainnut pihamaalauksia koulun pihalla. Muihin aktiivisuusluokkiin kuuluvien ja niiden koulujen, joissa arviointi puuttui, pihamaalauksia havainneiden oppilaiden osuudet olivat samaa luokkaa keskenään.

Yläkouluissa suurin osuus pihamaalauksia havainneita oppilaita oli liikunnan edistämisasiaktiivisuudeltaan melko aktiivisissa yläkouluissa, joiden oppilaita hieman yli kymmenes oli havainnut niitä. Muihin aktiivisuusluokkiin kuuluvissa ja niissä kouluissa, joissa arviointi puuttui, pihamaalauksia oli havainnut alle kymmenes yläkoululaisista.



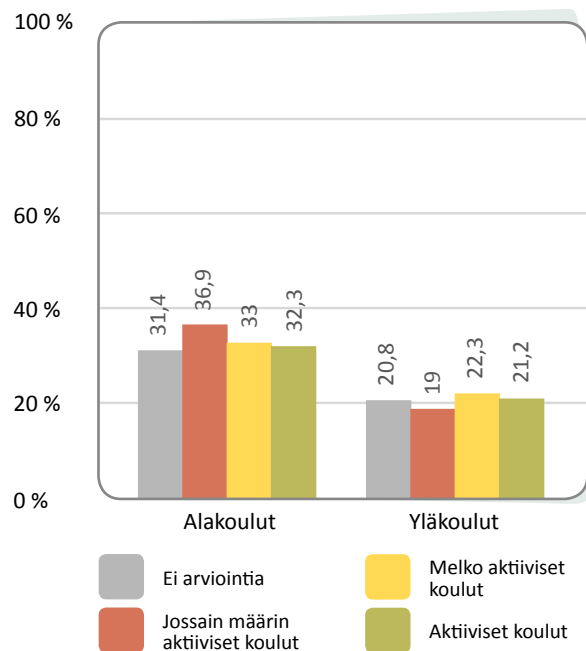
Kuvio 33. Niiden oppilaiden osuudet, jotka raportoivat, että koulun pihalla on pihamaalauksia koulun liikunnan edistämisasiaktiivisuuden mukaan alakouluissa (11-vuotiaat) (n=1459) ja yläkouluissa (13- ja 15-vuotiaat) (n=2149) (%).

4.5 Koulun toimintojen suunnitteluun osallistuminen

4.5.1 Oppituntitoiminta

Alakouluissa oppituntitoiminnan suunnitteluun oli osallistunut hieman yli kolmannes aktiivisten koulujen oppilaita (kuvio 34). Vastaavat osuudet olivat samaa luokkaa melko aktiivisissa ja niissä kouluissa, joissa arviointi puuttui. Liikunnan edistämistoimiltaan jossain määrin aktiivisissa alakouluissa oli keskimäärin suurin osuus oppituntitoiminnan suunnitteluun osallistuneita oppilaita.

Yläkouluissa noin viidennes oppilaita oli osallistunut oppituntitoiminnan suunnitteluun koulun liikunnan edistämisasiaktiivisuudesta riippumatta. Osuudet olivat samaa luokkaa myös niissä kouluissa, joissa arviointi puuttui.

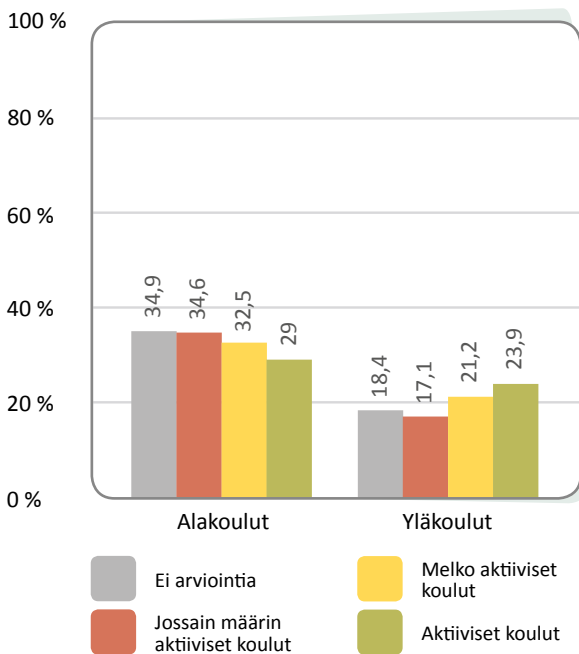


Kuvio 34. Oppituntitoiminnan suunnitteluun osallistuneiden oppilaiden osuudet koulun liikunnan edistämisasiaktiivisuuden mukaan alakouluissa (9- ja 11-vuotiaat) (n=3434) ja yläkouluissa (13- ja 15-vuotiaat) (n=2184) (%).

4.5.2 Välituntitoiminta

Alakouluissa välituntitoiminnan suunnitteluun osallistuminen vaihteli hieman koulun liikunnan edistämiseksi aktiivisuuden mukaan (kuvio 35). Keskimäärin pienin osuus suunnitteluun osallistuneita oli liikunnan edistämistoimiltaan aktiivisissa kouluissa, joissa osuus oli noin kolmannes oppilaista. Oppilaiden osallistuminen välituntitoiminnan suunnitteluun oli hieman yleisempää melko ja jossain määrin aktiivisissa sekä niissä kouluissa, joissa arviointi puuttui.

Yläkouluissa niiden oppilaiden osuudet, jotka olivat osallistuneet välituntitoiminnan suunnitteluun, kasvoivat sen mukaan, mitä aktiivisempi koulu oli liikunnan edistämistoimiltaan. Aktiivisten koulujen oppilasta yli viidennes oli osallistunut välituntitoiminnan suunnitteluun. Keskimäärin pienin osuus suunnitteluun osallistuneita oli liikunnan edistämiseksi aktiivisuu-
deltaan jossain määrin aktiivisissa yläkouluissa.

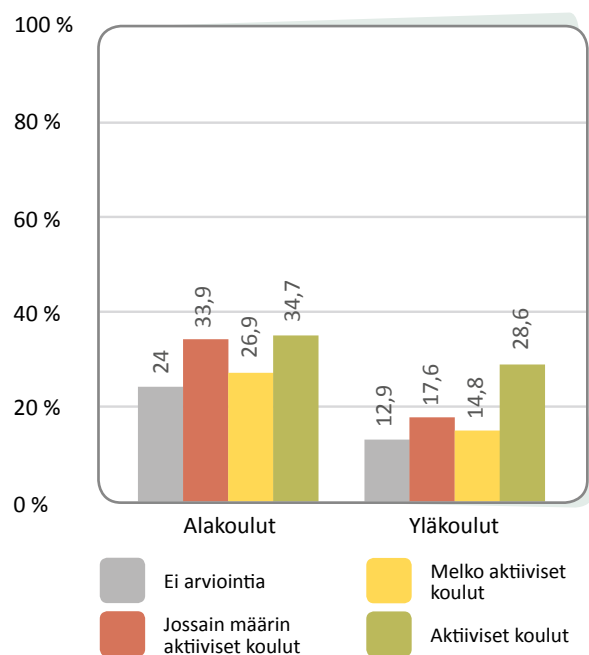


Kuvio 35. Välituntitoiminnan suunnitteluun osallistuneiden oppilaiden osuudet koulun liikunnan edistämiseksi aktiivisuuden mukaan ala-kouluissa (9- ja 11-vuotiaat) (n=3436) ja yläkouluissa (13- ja 15-vuotiaat) (n=2187) (%).

4.5.3 Koulun tilat ja piha-alueet

Alakouluissa koulun tilojen ja piha-alueiden suunnitteluun oli osallistunut suurempi osa oppilaita, kun koulu oli liikunnan edistämistoimiltaan aktiivinen verrattuna niiden koulujen oppilaisiin, joissa arviointi puuttui (kuvio 36). Liikunnan edistämistoimiltaan aktiivisten koulujen oppilasta yli kolmannes oli osallistunut koulun tilojen ja piha-alueiden suunnitteluun. Jossain määrin aktiivisten koulujen oppilaiden vastaava osuus oli samaa luokkaa. Hieman harvemmin suunnitteluun oli osallistunut melko aktiivisten alakoulujen oppilaat ja pienin osuus suunnitteluun osallistuneita oppilaita oli niissä kouluissa, joissa arviointi puuttui.

Yläkouluissa koulun liikunnan edistämiseksi aktiivisuus näkyi osallistumisessa siten, että aktiivisten koulujen oppilasta hieman alle kolmannes oli osallistunut koulun tilojen ja piha-alueiden suunnitteluun. Osuus oli keskimäärin selkeästi suurempi kuin muihin aktiivisuusluokkiin kuuluvissa tai niissä kouluissa, joissa arviointi puuttui. Keskimäärin pienin osuus koulun tilojen ja piha-alueiden suunnitteluun osallistuneita oppilaita oli niissä kouluissa, joissa arviointi puuttui.

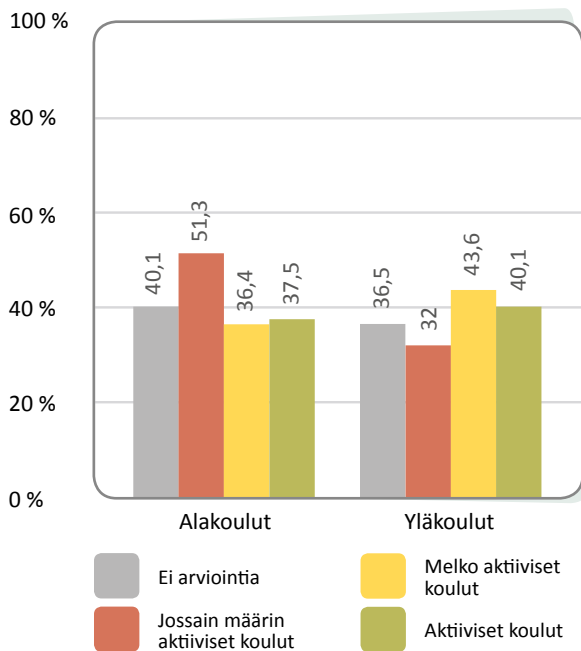


Kuvio 36. Koulun tilojen ja piha-alueiden suunnitteluun osallistuneiden oppilaiden osuudet koulun liikunnan edistämiseksi aktiivisuuden mukaan alakouluissa (9- ja 11-vuotiaat) (n=3444) ja yläkouluissa (13- ja 15-vuotiaat) (n=2187) (%).

4.5.4 Koulun teemapäivät, juhlat, retket ja leirikoulut

Koulun teemapäivien, juhlien, retkien ja leirikoulujen järjestämiseen oli osallistunut noin kaksi viidestä aktiivisten koulujen oppilaista (kuvio 37). Vastaavat osuudet olivat samaa luokkaa melko aktiivisissa ja niissä kouluissa, joissa arviointi puuttui. Järjestämiseen osallistuneita oppilaita oli eniten liikunnan edistämistoimiltaan jossain määrin aktiivisissa alakouluissa, joiden oppilaista puolet oli osallistunut koulun teemapäivien, juhlien, retkien ja leirikoulujen järjestämiseen.

Liikunnan edistämistoimiltaan melko aktiivisten yläkoulujen oppilaista kaksi viidestä oli osallistunut koulun teemapäivien, juhlien, retkien ja leirikoulujen järjestämiseen. Osuus oli hieman korkeampi kuin aktiivisten koulujen oppilaiden vastaava osuus ja selkeästi korkeampi kuin jossain määrin aktiivisten ja niiden koulujen, joissa arviointi puuttui, oppilaiden vastaavat osuudet.



Kuvio 37. Koulun teemapäivien, juhlien, retkien tai leirikoulun järjestämiseen osallistuneiden oppilaiden osuudet koulun liikunnan edistämisaktiivisuuden mukaan alakouluissa (9- ja 11-vuotiaat) (n=3434) ja yläkouluissa (13- ja 15-vuotiaat) (n=2181) (%).



5 Liikunnan harrastamisen esteet koulujen liikunnan edistämistäksiivisuuden mukaan

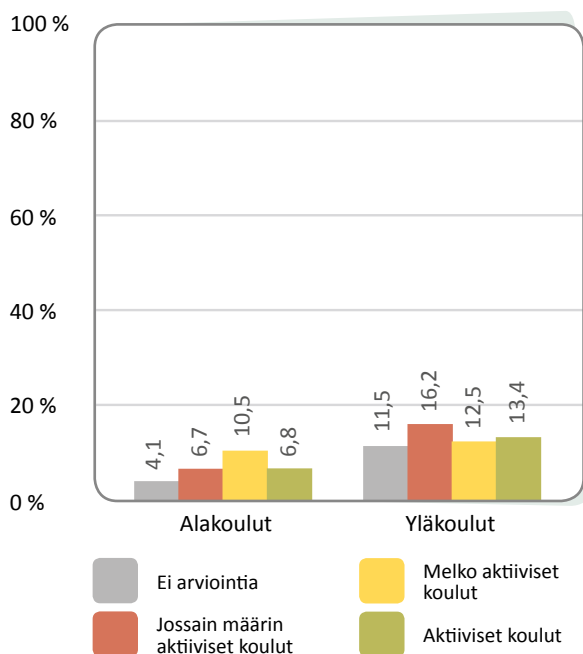
5

Liikunnan harrastamisen esteet koulujen liikunnan edistämistäktiivisuuden mukaan

5.1 Korkeat kustannukset

Melko aktiivisissa alakouluissa oli keskimäärin suurin osuus niitä oppilaita, jotka kokivat korkeat kustannukset liikunnan harrastamisen esteeksi (kuvio 38). Liikunnan edistämistoimiltaan aktiivisten ja jossain määrin aktiivisten alakoulujen oppilaiden vastaavat osuudet olivat alle kymmenesosa ja keskenään samaa luokkaa. Keskimäärin pienin osuus niitä oppilaita, jotka kokivat korkeat kustannukset liikunnan harrastamisen esteeksi, oli niissä kouluissa, joissa arviointi puuttui.

Yläkoululaisista useampi kuin joka kymmenes raportoi korkeat kustannukset liikunnan harrastamisen esteeksi koulun liikunnan edistämistäktiivisuudesta riippumatta. Keskimäärin suurin osuus niitä oppilaita, jota kokivat korkeat kustannukset liikunnan harrastamisen esteeksi, oli liikunnan edistämistäktiivisyydeltään jossain määrin aktiivisissa yläkouluissa. Liikunnan edistämistoimiltaan aktiivisten ja jossain määrin aktiivisten sekä niiden koulujen, joissa arviointi puuttui, vastaavissa osuuksissa ei ollut suurta eroa.

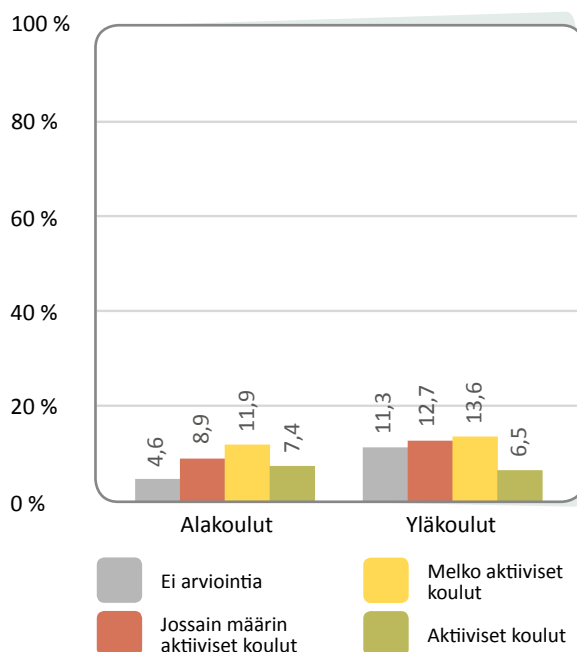


Kuvio 38. Niiden oppilaiden osuudet, jotka raportoivat, että etteivät liikuntaa tai urheilua, koska sen harrastaminen on kallista koulun liikunnan edistämistäktiivisuuden mukaan alakouluissa (11-vuotiaat) (n=959) ja yläkouluissa (13- ja 15-vuotiaat) (n=1064) (%).

5.2 Ajan puute

Ajan puutteen liikunnan harrastamisen esteeksi koki harvempi kuin joka kymmenes aktiivisten alakoulujen oppilaista (kuvio 39). Melko aktiivisissa alakouluissa oli keskimäärin suurin osuus niitä oppilaita, jotka kokivat ajan puutteen liikunnan harrastamisen esteeksi.

Yläkouluissa keskimäärin pienin osuus oppilaita, jotka kokivat ajan puutteen vaikuttavan liikunnan harrastamiseen, oli liikunnan edistämistoimiltaan aktiivisissa kouluissa. Melko aktiivisten ja jossain määrin aktiivisten sekä niiden koulujen, joissa arviointi puuttui, oppilaiden vastaavissa osuuksissa ei ollut suurta eroa.

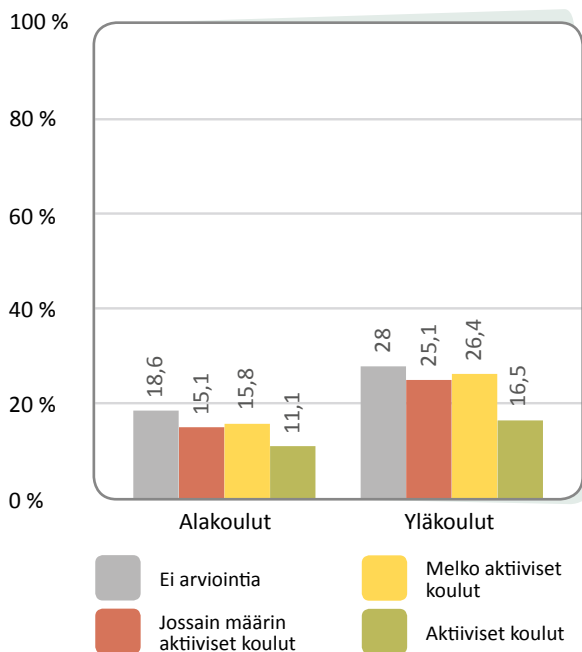


Kuvio 39. Niiden oppilaiden osuudet, jotka raportoivat, etteivät harrasta liikuntaa tai urheilua ajan puutteen vuoksi koulun liikunnan edistämistäktiivisuuden mukaan alakouluissa (11-vuotiaat) (n=942) ja yläkouluissa (13- ja 15-vuotiaat) (n=1054) (%).

5.3 Kiinnostavan lajin ohjauksen puuttuminen kodin läheisyydestä

Liikunnan edistämistoimiltaan aktiivisissa alakouluissa oli keskimäärin pienin osuus niitä oppilaita, jotka kokivat liikunnan harrastamisen esteeksi kodin läheisyydestä puuttuvan kiinnostavan lajin ohjauksen (kuvio 40). Aktiivisten koulujen oppilaisiin verrattuna, lajin ohjauksen puuttuminen liikunnan esteenä koettiin hieman useammin melko aktiivisissa ja jossain määrin aktiivisissa kouluissa. Kodin läheisyydestä puuttuvan kiinnostavan lajin ohjauksen koki liikunnan esteeksi noin viidennes oppilaita niissä kouluissa, joissa arviointi puuttui.

Samansuuntaisesti kuin alakouluissa, liikunnan edistämistoimiltaan aktiivisissa yläkouluissa oli keskimäärin pienin osuus niitä oppilaita, jotka kokivat liikunnan harrastamisen esteeksi kodin läheisyydestä puuttuvan kiinnostavan lajin ohjauksen. Melko aktiivisten ja jossain määrin aktiivisten koulujen oppilaiden vastaavat osuudet olivat keskenään samaa luokkaa ja suuremmat aktiivisiin kouluihin verrattuna. Keskimäärin suurin osuus niitä oppilaita, jotka kokivat liikunnan harrastamisen esteeksi kodin läheisyydestä puuttuvan kiinnostavan lajin ohjauksen, oli niissä kouluissa, joissa arviointi puuttui.



Kuvio 40. Niiden oppilaiden osuudet, jotka raportoivat, etteivät harrasta liikuntaa tai urheilua, koska kodin läheisyydessä ei ole kiinnostavan lajin ohjausta koulun liikunnan edistämisyhteistyön mukaan alakouluissa (11-vuotiaat) (n=954) ja yläkouluissa (13- ja 15-vuotiaat) (n=1066) (%).



6 Sosiaalinen hyvinvointi koulujen liikunnan edistämiseksi

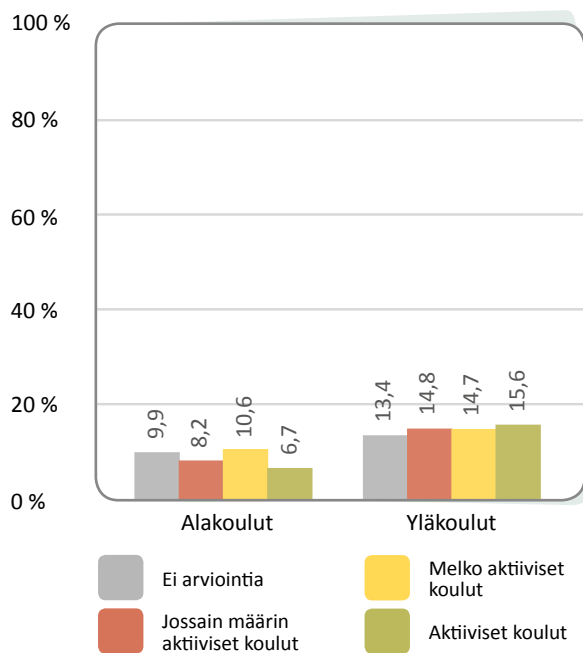
hyvinvointi koulujen liikunnan edistämiseksi

6 Sosiaalinen hyvinvointi koulujen liikunnan edistämiseksi mukaan

6.1 Yksinäisyys

Yksinäiseksi itsensä tunteneiden alakoululaisten osuudet vaihtelivat koulun liikunnan edistämiseksi mukaan (kuvio 41). Keskimäärin pienin osuus yksinäisyyttä tunteneita oli aktiivisissa kouluissa. Hieman yleisemmin yksinäisyyttä oli tuntenut melko ja jossain määrin aktiivisten sekä niiden koulujen, joissa arviointi puuttui, oppilaat.

Yläkouluissa aktiivisten koulujen oppilaista yli kymmenes oli tuntenut itsensä yksinäiseksi ja osuus oli samaa luokkaa, kuin niissä kouluissa, joissa arviointi puuttui. Yksinäiseksi itsensä tunteiden yläkoululaisten osuuksissa ei ollut suurta eroa koulun liikunnan edistämiseksi mukaan.



Kuvio 41. Niiden oppilaiden osuudet, jotka tunsivat itsensä joskus yksinäiseksi koulun liikunnan edistämiseksi mukaan alakouluissa (9- ja 11-vuotiaat) (n=3319) ja yläkouluissa (13- ja 15-vuotiaat) (n=2111) (%).

Lähteet

Husu, P., Jussila, A-M., Tokola, K., Vähä-Ypyä, H., Vasankari, T. (2019) Objektivisesti mitatun liikkumisen, paikallaanolon ja unen määrä (s. 29–40). Teoksessa: Kokko & Martin (2019) Lasten ja nuorten liikunta-käyttäytyminen Suomessa, LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:1. Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2019.

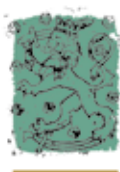
Kokko, S. & Martin, L. (2019). Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa, LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:1. Opetus- ja kulttuuriministeriö 2019.

Kämppe, K., Inkinen, V., Aira, A., Hakonen, H. & Laine, K. 2018. Liikunnallisen toimintakulttuurin nykytila peruskouluissa koulujen itsearvioinnin näkökulmasta. Liikunta & Tiede 55(6), 88–95.

Rajala, K., Itkonen, H., Kankaanpää, A., Tammelin, T & Laine, K. 2014. Yläkoululaisten subjektiivisen sosiaalisen aseman yhteys välituntiliikuntaan ja osallisuuteen. Liikunta & Tiede 51 (6), 63–7.



VALTION LIIKUNTANEUVOSTO
Statens idrottsråd



**Opetus- ja
kulttuuri-
ministeriö**



JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO

UKK-instituutti

LINJOJA LIIKUNTAAN VUODESTA 1920