



Kuntien liikkumishjelmat

Selvitys asiakirjoista liikkumisen edistämisen tukena

Henni Syväoja

Henni Syväoja, tutkija, Jyväskylän ammattikorkeakoulu, Likes

ISBN: 978-951-830-739-9 (PDF)

Rahoitus: opetus- ja kulttuuriministeriö

Kustantaja: Jyväskylän ammattikorkeakoulu

Kannen kuva: Tiina Riuttanen

© Tekijä ja Jyväskylän ammattikorkeakoulu 2023

jamk

OPETUS- JA
KULTTUURIMINISTERIÖ

1	Johdanto	3
2	Yleiskuvaus liikkumishjelmista	4
2.1	Liikkumishjelmien tarkoitus ja sidosryhmät	4
2.2	Liikkumishjelmien rakenne	4
2.3	Hyvinvointialueyhteistyö ja hyte-kertoimet liikkumishjelmissä	5
2.4	Huippu-urheilun huomioiminen liikkumishjelmissä	6
2.5	Liikunnan eettisten periaatteiden huomiointi	6
3	Liikkumishjelmien liikuntatieto ikäryhmittäin	8
3.1	Lapset, nuoret ja perheet	8
3.2	Työikäiset	10
3.3	Ikäihmiset	12
3.4	Kaikki ikäryhmät	13
4	Valtakunnalliset liikunnan edistämien toimenpiteet	16
5	Yhteenveto liikkumishjelmista liikunnan edistämisen asiakirjoina	20
6	Lähteet	22

1 Johdanto

Tämä raportti selvittää, millaisina liikunnan edistämisen asiakirjoina liikkumishjelmat toimivat kunnissa, maakunnissa ja kaupunkiseuduilla sekä millaisia sisältöjä kuntien liikkumishjelmiin on kirjattu. Lisäksi tarkastellaan eri ikäryhmiä koskevia liikkumisen edistämisen tavoitteita, toimenpiteitä ja mittareita. Raportissa on tarkasteltu 13 kunnan liikkumishjelmaa. Tarkasteluun otettiin mukaan ainoastaan valmiit liikkumishjelmat. Tarkastelussa ovat Helsingin, Järvenpään, Kajaanin, Kauniaisen, Kontiolahden, Lappeenrannan, Päijät-Hämeen, Liperin, Porvoon, Savitaipaleen, Tampereen kaupunkiseudun, Uudenmaan ja Vaasan liikkumishjelmat. Menetelmänä on käytetty aineistolähtöistä sisällönanalyysiä. Lisäksi on laskettu samaa tarkoittavien ilmaisujen esiintyvyyttä. Kunnissa on monia liikuntaa käsitteleviä ohjelmia, kuten investointiohjelmat. Ne on jätetty tarkastelun ulkopuolelle ja keskitytty pelkästään liikkumishjelmiin.

WHO:n uusi toimintasuunnitelma liikunnan edistämiseksi ohjaa maita lisäämään kansalaistensa fyysistä aktiivisuutta kaikilla tasoilla. Toimintasuunnitelma antaa raamit vaikuttaville ja käyttökelpoisille poliittisille toimille liikunnan edistämiseksi. Se vastaa myös maailmanlaajuisista johtajuutta ja vahvempaa alueellista ja kansallista koordinaatiota koskeviin pyyntöihin. Toimintasuunnitelma kehitettiin maailmanlaajuisena konsultointiprosessina. Siihen osallistuivat hallitukset ja keskeiset sidosryhmät elämänaloilta, kuten terveys, urheilu, liikenne, kaupunkisuunnittelu, kansalaisyhteiskunta, korkeakoulut ja yksityinen sektori. (World Health Organization, 2018, s. 6).

Toimintasuunnitelman mukaan fyysinen aktiivisuus voidaan, ja se tulisi integroida ympäristöihin, joissa ihmiset elävät, työskentelevät ja leikkivät. Kävely ja pyöräily ovat keskeisiä keinoja aktiivisessa kulkemisessa ja mahdollistavat säännöllisen liikunnan harrastamisen päivittäin, mutta niiden rooli ja suosio ovat laskussa monissa maissa. Urheilu ja aktiivinen harrastus voivat edistää kaikenikäisten- ja kuntoisten fyysistä aktiivisuutta. (World Health Organization, 2018, s. 7.)

Valtion liikuntaneuvosto on antanut lausunnon poikkihallinnollisesta liikkumishjelmasta hallitusohjelmatavoitteeksi vuonna 2019. Valtion liikuntaneuvoston (2019) mukaan on tarve poikkihallinnollisesti toteutetulle ja resursoidulle liikkumishjelmalle, joka tulisi nostaa osaksi hallitusohjelmaa. Liikkumattomuuden haastetta voidaan pyrkiä ratkaisemaan poikkihallinnollisen työotteen avulla, jossa liikkuminen nivotaan osaksi päivittäistä elämäämme. Eri hallinnonalojen toimijoiden tulisi edistää liikkumista läpileikkaavasti omista lähtökohdistaan. (Valtion liikuntaneuvosto, 2019.)

Kuntien ohjelmien nimeäminen liikunnan sijaan liikkumista korostaviksi perustuu havaintoon, että liikkumattomuusongelmaa ei ole kyetty ratkaisemaan liikuntaharrastuksilla, vaan tilalle tarvitaan kokonaisvaltaisempi lähestyminen. Esimerkiksi Helsinki nosti liikkumisen kaupunkistrategiansa kärkihankkeeksi 2018 (Helsingin Liikkumisvahti). TEAvisarin mukaan 87 prosenttia Suomen kunnista on laatinut liikuntasuunnitelman, liikunnan kehittämissuunnitelman tai poikkihallinnollisen liikkumishjelman joko erillisenä tai osana laajempaa kokonaisuutta (esim. osana hyvinvointikertomusta) (THL, 2022).

2 Yleiskuvaus liikkumishjelmista

2.1 Liikkumishjelmien tarkoitus ja sidosryhmät

Kuntien liikkumishjelmista kuvattiin, että ohjelmien on tarkoitus lisätä asukkaiden liikuntaa ja sitä kautta hyvinvointia. Arki-aktiivisuuteen pyrittiin kannustamaan ympäristön avulla, kuten hyväkuntoisilla jalkakäytävillä ja pyöräteillä. Lisäksi liikuntamahdollisuuksia pyrittiin tarjoamaan yhteistyössä urheiluseurojen ja muiden toimijoiden kanssa. Liikkumishjelmat konkretisoivat useimmissa kunnissa kuntastrategioiden velvoitteita ja tehtäviä. Niiden oli myös tarkoitus luoda pohja liikunnan kehittämiseksi ja poliittiselle päätöksenteolle.

Liikkumishjelmia on ollut tekemässä useimmiten poikkihallinnollinen ohjausryhmä tai työryhmä. Kahdessa liikkumishjelmassa ei tuotu esiin liikkumishjelman tekijöitä. Ohjausryhmät vastasivat työpajojen ja asukaskyselyiden järjestämisestä, joten sen myötä tulivat kuulluksi myös asukkaat, koululaiset, seurat ja muut yhdistykset sekä neuvostot. Ohjausryhmien tarkoituksena oli ohjata prosessin etenemistä ja tuoda asiantuntemuksensa sisältövalintoihin ja toimenpiteisiin. Ohjelmien laadinnassa ohjausryhmät hyödynsivät tietoa kyselyistä ja työpajoista sekä koostettua tietoa aiemmista tutkimuksista. Ohjausryhmät kokoontuivat yleisimmin 3–5 kertaa prosessin aikana.

Porvoossa liikkumishjelman laadinnassa oli mukana sekä poikkihallinnollinen työryhmä että ohjausryhmä. Työryhmän tehtävänä oli analysoida kyselyn tulokset sekä tehdä valinnat työpajoja varten, kun taas ohjausryhmän tehtävänä oli tarkastella kokonaisuutta, ohjata valmisteluprosessia sekä arvioida tuotettuja sisältöjä. Vastaavasti Tampereen kaupunkiseudun liikkumishjelman teki UKK-instituutti, ja ohjelmatyön sisällöllisten tavoitteiden toteutumista ja ohjelmatyön etenemistä seurasi ohjausryhmä. Neljä liikkumishjelmaa tehtiin yhteistyössä SmartSport-kehittämissosiuuskunnan kanssa.

2.2 Liikkumishjelmien rakenne

Liikkumishjelmat tehtiin pääosin omina ohjelminaan (12/13 liikkumishjelmista). Ainoastaan Vaasassa oli yhdistetty kulttuuri- ja liikuntaohjelma. Savitaipaleen ohjelma tehtiin osana opinnäytetyötä. Päijät-Hämeessä ohjelman mainittiin olevan osa hyvinvointisuunnitelman 2022–2025 toimeenpanoa. Kauniaisissa liikkumishjelma sisälsi liikuntapaikkasuunnitelman, jossa määriteltiin tulevaisuuden liikuntapaikkarakentamista.

Liikkumishjelmien rakenteissa oli jonkin verran eroja. Liikkumishjelmien pituudet vaihtelivat 7 ja 58 sivun välillä. Useimmiten liikkumishjelmien rakenne noudatti seuraavaa:

- Johdanto
- Perustelut liikunnan hyödyistä
- Nykytilan tarkastelu
- Liikkumishjelmaprosessin kuvaus
- Liikkumishjelman visio/tavoitetila
- Eri ikäryhmiä koskevat painopistevalinnat
- Toimenpiteet

Jonkin verran vaihtelua oli perusteluiden ja nykytilan tarkastelun sijoittumisen suhteen, ja ne oli saatettu sijoittaa joko liikkumisohjelman alkuun tai loppuun.

Perusteluissa kuvattiin tutkimustietoon pohjautuen liikunnan positiivisia vaikutuksia muun muassa sairauksiin, psyykkiseen terveyteen ja oppimiseen/työntekoon. Tiedot esitettiin toisissa ohjelmissa laajemmin ja toisissa niukemmin. Perusteluosuudessa esiintyi usein yhteiskunnan ja liikuntakulttuurin muutosvirrat -kaavio sekä terveyden edistämisen monitasomalli (yksilö, yhteisö, organisaatio, fyysinen ympäristö). Näitä oli saatettu hyödyntää myös toimenpiteiden suunnittelussa. Perusteluosuudessa saatettiin lisäksi viitata hallitusohjelmaan, kunnan strategiaan, eri lakeihin koskien hyvinvoinnin ja liikunnan edistämistä sekä liikuntasuositukseen. Nykytilan tarkastelussa kuvattiin ikäryhmittäin kuntalaisten liikkumistottumuksia ja fyysistä kuntoa. Lasten ja nuorten osalta tulokset pohjautuivat usein kansallisiin indikaattoreihin, kuten Kouluterveyskyselyyn ja Move!-mittaukseen. Lisäksi TEAviisarin avulla kuvattiin parissa liikkumisohjelmassa liikunnan nykytilaa, kuten liikunnanohjauksen ja liikunnan hallinnon henkilöstömäärää sekä liikunnan edistämistyön sitoutuneisuutta, muita ydintoimintoja, seurantaa ja tarveanalyysiä.

Liikkumisohjelmien valmisteluissa järjestettiin kuntakyselyjä ja työpajoja, joilla pyrittiin saamaan niin asukkaiden, kunnan työntekijöiden kuin neuvostojen ääni kuuluviin. Liikuntaa koskevat tavoitteet ja toimenpiteet esitettiin usein ikäryhmittäin. Joissain liikkumisohjelmissa mainittiin lisäksi mittareita, vastuutahoja ja aikatauluja toimenpiteiden toteuttamiseksi ja seuraamiseksi.

2.3 Hyvinvointialueyhteistyö ja hyte-kertoimet liikkumisohjelmissa

Liikkumisohjelmissa tuotiin melko vähän esiin hyvinvointialueyhteistyö (2/13 liikkumisohjelmassa maininta). Yhdessä liikkumisohjelmassa mainittiin, että elintapa- ja liikuntaneuvonta sekä soveltava liikunta olivat esimerkkejä yhteensovittavista palveluista kunnan ja hyvinvointialueen välillä. Hyvinvointialueen sosiaali- ja terveyspalvelut sekä kunnan eri hallinnonalat olivat keskeisiä toimintarajoitteisten henkilöiden liikunnan mahdollistajia. Liikkumisohjelmassa mainittiin, että liikunnallisen elämäntavan tukeminen on kunnille sekä hyvinvointialueille strateginen valinta, joka ohjaa resurssointia ja rahoitusta. Tämä huomioitiin tuomalla esiin erilaisia hankerahoitusmahdollisuuksia julkisen rahoituksen lisäksi. Lisäksi liikkumisohjelmassa tuotiin esiin, että hyvinvointialueelle on tarkoitus luoda hyte-palvelutarjotin, johon kootaan tietoa tarjolla olevista palveluista ja mahdollisuuksista palveluohjauksen tueksi. Toisessa liikkumisohjelmassa tuotiin esiin alueellinen hyte-työ, jota tehdään hyvinvointialueen ja alueen jäsenkuntien yhteistyönä. Lisäksi alueellinen hyvinvointisuunnitelma oli tehty vuosille 2020–2025.

Hyte-kertoimet tuotiin esiin vain yhdessä liikkumisohjelmassa. Liikkumisohjelmassa tuotiin esiin vuoden 2023 alussa tapahtuva hyte-kertoimen käyttöönotto, joilla on tarkoitus varmistaa kunnan aktiivinen toiminta asukkaiden hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseksi myös sote-uudistuksen jälkeen. Hyte-kerroin indikaattoreineen tarjoaa säännöllisen mittarin, jolla voidaan seurata terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseksi tehtyä työtä. Liikkumisohjelmassa tuotiin esiin, että hyte-kertoimen vaatimat liikkumisen edistämisen toimenpiteet on kirjattu osaksi liikkumisohjelmaa, mutta ei pelkästään taloudellisen näkökulman vuoksi vaan takaamaan mahdollisimman hyvä liikkumisen edistämistyö.

2.4 Huippu-urheilun huomioiminen liikkumisohjelmassa

Kilpa- ja huippu-urheilun edistäminen jätettiin pääasiassa liikkumisohjelmien ulkopuolelle. Yhdessä liikkumisohjelmassa tätä perusteltiin muun muassa opetus- ja kulttuuriministeriön asettaman harrastustakuun heikolla toteutumisella sekä lasten ja nuorten liikkumisen polarisoitumisella:

”Liikkumisohjelman ulkopuolelle on jätetty kilpa- ja huippu-urheilu väheksymättä sen kannustus- ja imagoarvoa liikunnan kentällä. Valinnalle löytyy perusteita mm. opetus- ja kulttuuriministeriön asettaman harrastustakuun vajavaisesta toteutumisesta ja lasten ja nuorten liikkumisen polarisoitumisesta.” (Kontiolahti)

Toisessa liikkumisohjelmassa todettiin liikunnan polarisoituminen kilpaurheilun ja terveysliikkujan välillä:

”Haasteita kunnassa tuottaa vähenevä ja vanheneva väestö sekä liikunnan polarisoituminen (esimerkiksi kilpaurheilun ja terveysliikkujan välille).” (Kajaani)

Ainoastaan kahdessa liikkumisohjelmassa kilpa- ja huippu-urheilu nousi vahvemmin esiin. Toisessa liikkumisohjelmassa kilpa- ja huippu-urheilu huomioitiin asukaskyselyssä, jossa kysyttiin asukkaiden näkemyksiä riittävästä taloudellisesta tuesta paikalliselle kilpa- ja huippu-urheilutoiminnalle sekä riittävän laadukkaista tapahtumaolosuhteista kilpa- ja huippu-urheilun tapahtumatarpeisiin. Lisäksi asiakaskyselyssä selvitettiin, mihin osa-alueisiin tulisi erityisesti lähivuosina suunnata kehittämisresursseja. Kilpa- ja huippu-urheilulle suunnattu tukijärjestelmä sai osa-alueista vähiten kannatusta. Toisessa liikkumisohjelmassa nähtiin tärkeänä kansainvälisesti kilpailukykyiset valmentautumis- ja toimintaympäristöt sekä urheilun ja koulunkäynnin yhdistämistä helpottavat ratkaisut, kuten urheiluakatemit. Lisäksi toimintarajoitteisten henkilöiden huippu-urheilua pyrittiin edistämään omana erillisenä toimintana.

Kilpa- ja huippu-urheilu nousi esiin muutamissa liikkumisohjelmassa *Yhteiskunnan ja liikuntakulttuurin muutosvirtoja* -kaavion myötä. Kaaviossa havainnollistetaan globaaleja megatrendejä ja yhteiskunnallisia muutosvirtoja sekä näihin liittyviä liikuntakulttuurin muutoksia (SmartSport, 2020, s. 46). Kaaviossa huippu-urheilu nähdään keskeisenä viihteen muotona sekä osana kaupunkien elinvoimapolitiikkaa. Kuitenkaan liikkumisohjelmassa ei tämän tarkemmin esitetty toimia kilpa- ja huippu-urheilun edistämiseksi.

2.5 Liikunnan eettisten periaatteiden huomiointi

Liikuntalain (390/2015, 2 §) yhtenä tavoitteena on edistää liikunnan ja huippu-urheilun rehellisyyttä ja eettisiä periaatteita. Lähtökohtina ovat muun muassa tasa-arvo, yhdenvertaisuus, monikulttuurisuus ja kestävä kehitys (Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2023).

Tasa-arvo ja yhdenvertaisuus tuotiin esiin reilussa puolessa liikkumisohjelmista. Tasa-arvo ja yhdenvertaisuus huomioitiin liikkumisohjelmassa enemmänkin tavoiteltavina arvoina ja taustatietoina muun muassa viitattaessa liikuntalakiin, liikunnan edistämistä koskeviin suosituksiin, kaupunki-strategiaan tai valtioneuvoston hyvinvoinnin, terveyden ja turvallisuuden edistämisen 2030 periaatepäätökseen. Tasa-arvon ja yhdenvertaisuuden edistäminen näkyi melko vähän toimenpiteiden yhteydessä. Yksittäisissä toimenpiteissä tuotiin esiin, että kehitetään ja suunnitellaan palveluita yhdenvertaisemmiksi ja tasa-arvoisemmiksi, lasten ja nuorten yhdenvertaisuutta edistetään harrastamisessa, Liikuntaa ja liikettä Granissa -hankkeen avulla on edistetty laaja-alaisesti maahanmuuttajien kotoutumista liikunnan avulla sekä uimahallin uintivaatetuslinjalla pyritään vastaamaan nykyaikaan ja ottamaan paremmin huomioon eri uskontojen tarpeet. Lisäksi alueiden yhdenvertaisuus pyrittiin huomioimaan olosuhteiden edistämässä, kuten sisä- ja ulkoliikunta-

paikoilla, venepaikoilla, koulurakennuksissa, nuorisotiloissa, ulkoilualueilla, tapahtuma-alueilla ja harjoitustiloissa.

Erityisryhmien liikunnan edistäminen ja soveltava liikunta otettiin huomioon 9/13 liikkumisohjelmassa. Muutamissa kunnissa erityisryhmien liikunta huomioitiin pelkästään kuntakyselyssä tai erityisryhmille järjestettävän toiminnan määrrien kuvailuna. Muissa kunnissa erityisryhmien liikunta huomioitiin pääosin niille suunnattujen liikuntapalveluiden järjestämisessä, kuten ohjatulla ryhmätoiminnalla. Lisäksi paikallisia liikuntatoimijoita tuettiin järjestämään ja kehittämään soveltavan liikunnan palveluita. Erityisryhmät pyrittiin huomioimaan myös esteettömien liikuntapaikkojen rakentamisella. Muina yksittäisinä toimenpiteinä tuotiin esiin erityiskoulujen oppilaille mahdollistettu uinninopetus, Harrastamisen Suomen mallin maksuttoman harrastustoiminnan laajentaminen erityiskouluihin, matalan kynnyksen fysioterapiapalveluiden tarjoaminen toimintarajoitteisille lapsille ja nuorille sekä soveltavan liikunnan kehittämissuunnitelman teko. Lisäksi yhdessä liikkumisohjelmassa tuotiin esiin, että kaikkia ikäryhmiä koskevat tavoitteet ja toimenpiteet sisältävät läpileikkaavasti soveltavan liikunnan edellyttämät kehittämistarpeet.

Kestävä kehitys ja ilmastonmuutos nostettiin esiin 9/13 liikkumisohjelmassa. Kävely ja pyöräily mainittiin yleisimpinä kestävä liikumisen muotoina. Kävelyn ja pyöräilyn edistäminen saattoi nousta useammassakin liikkumisohjelmassa esiin ilman, että niitä käsiteltiin kestävä kehityksen tai ilmastonmuutoksen yhteydessä. Kestävien liikkumismuotojen nähtiin vähentävän ilmastonmuutosta aiheuttavia kasvihuonepäästöjä, muita liikenteen haitallisia ympäristövaikutuksia (ilmanlaatu) sekä melua. Yhdessä kunnassa pyrittiin luomaan ympärivuotisen työmatkaliikunnan malli, joka toimi esimerkkinä muille kunnille. Ilmastonmuutos näkyi muutamassa kunnassa ainoastaan yhtenä osa-alueena Yhteiskunnan ja liikuntakulttuurin muutosvirtoja -kaaviossa. Yhdessä ohjelmassa ilmastonmuutos tuotiin esiin yhtenä megatrendinä.

Vastuullisuus esiintyi muutamissa liikkumisohjelmissa. Pääasiassa se tuotiin esiin arvona kuntastrategioissa, jotka oli mainittu liikkumisohjelmissa. Yhdessä liikkumisohjelmassa tuotiin esiin, että kokonaisvaltaisen vastuullisen toiminnan avulla on mahdollista saavuttaa yhdenvertaisempi, suvaitsevampi, osallistavampi, turvallisempi ja kestävämpi liikuntakulttuuri. Varsinaisissa toimenpiteissä vastuullisuutta ja eettisyyttä ei erikseen huomioitu.

Eettisyys tuotiin esiin kahdessa liikkumisohjelmassa liikunnan kansallisten kehittämiskohteiden muodossa. Eettisyys nousi esiin suomalaisen liikunnan keskeisissä kehityslinjoissa, joissa korostettiin eettisyyden sekä sosiaalisesti ja ekologisesti kestävä kehityksen merkitystä. Lisäksi opetus- ja kulttuuriministeriön liikkumisen tulokortteissa (2019) nousi kehittämiskohteeksi eettisyyden edistäminen. Varsinaisissa toimenpiteissä vastuullisuutta ja eettisyyttä ei erikseen huomioitu.

3 Liikkumishjelmien liikuntatieto ikäryhmittäin

Liikkumishjelmissä tuotiin esiin toimia liikunnan edistämiseksi ikäryhmittäin: lapset, nuoret ja perheet, työkäiset sekä ikäihmiset. Liikkumishjelmissä kuvattiin lisäksi toimia kaikkia ikäryhmiä koskien. Tiedot on esitetty kappaleessa näiden ikäryhmien mukaan.

3.1 Lapset, nuoret ja perheet

Lapsia, nuoria ja perheitä koskevista *tavoitteista* yleisimpänä mainittiin liikunnan lisääminen (5 mainintaa). Liikunnan lisääminen ja paikallaanolon vähentäminen nähtiin tärkeänä varhaiskasvatuksessa, peruskoulussa ja toisella asteella:

”Jokaisena koulu- ja päiväkotipäivänä mahdollistuu lappeenrantaisten lapsille ja nuorille vähintään tunti liikkumista.” (Lappeenranta)

”Yläkoulussa ja lukiossa koulupäivän aikainen liikkuminen lisääntyy.” (Kontiolahti)

Yhteistyön edistäminen tuotiin tavoitteena esiin neljässä liikkumishjelmassa. Yhteistyötä edistettiin koulujen, liikuntapalveluiden, seurojen, järjestöjen ja hyvinvointialueen kanssa. Neljässä liikkumishjelmassa tuotiin esiin liikkumiseen innostavat lähiliikuntapaikat ja olosuhteet. Tavoitteena oli rakentaa lähiliikuntapaikoista houkuttelevia ja omatoimiseen liikkumiseen kannustavia. Muutamassa liikkumishjelmassa nostettiin tavoitteena esiin liikkumissuosittelun mukainen liikkuminen, Move!-mittausten tulosten parantaminen, tiedottamisen edistäminen sekä vanhempien ymmärryksen lisääminen liikunnasta. Liikkumissuosittelun mukaan liikkuvien osuutta pyrittiin kasvattamaan alle kouluikäisillä, alakoululaisilla, yläkoululaisilla sekä toisen asteen opiskelijoilla. Valtakunnallisten fyysisten toimintakyvyn testien (Move!) tuloksia pyrittiin parantamaan kansallisessa vertailussa. Tiedottamista liikuntamahdollisuuksista, kuten liikuntaryhmistä, -vuoroista ja -olosuhteista, pyrittiin edistämään esimerkiksi nuorten kanavien kautta. Lisäksi pyrittiin lisäämään vanhempien ymmärrystä liikunnan merkityksestä ja omasta roolistaan lasten liikkumisen innostamiseen.

Lapsille, nuorille ja perheille suunnatuista *toimenpiteistä* yleisimpänä mainittiin liikuntapaikkojen kehittäminen (9/13 ohjelmaa). Lähiliikuntapaikkoja sekä varhaiskasvatuksen ja koulujen pihoja päivitettiin liikkumiseen kannustaviksi:

”Kaikissa leikkipuistojen eri-ikäisten toiminnoissa on mukana liikkumisen elementti.” (Helsinki)

”Kehitämme päiväkotien, koulujen ja muiden lasten ja nuorten toimintakeskusten piha-alueita liikunnallisemmiksi.” (Liperi)

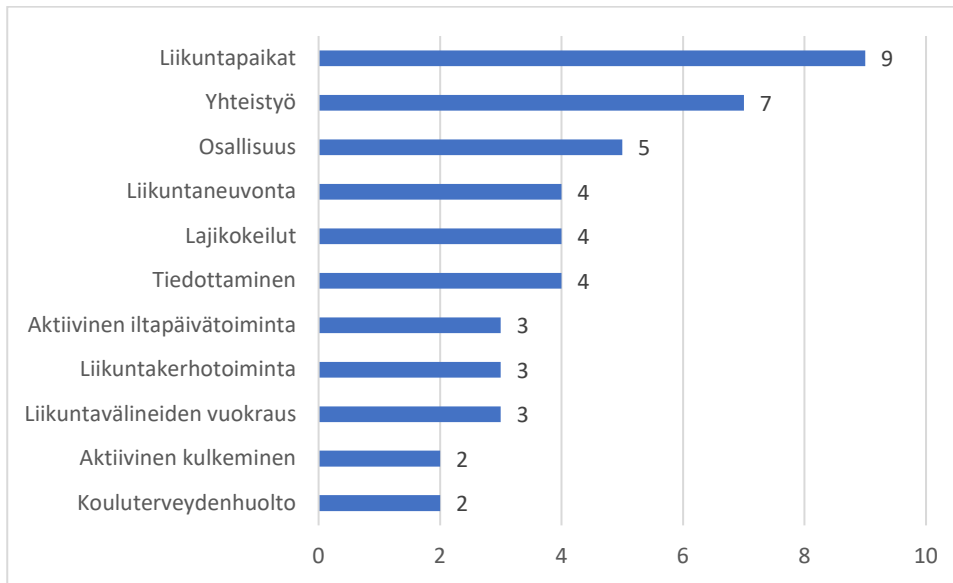
Lisäksi tuotiin esiin muun muassa liikuntapaikkasuunnitelman teko ja liikennepuiston rakentaminen:

”Päivitetään kaupunkitasoinen liikuntapaikkasuunnitelma ja tarkennetaan tässä yhteydessä 2020-luvun liikuntapaikkarakentamisen investointiohjelma.” (Lappeenranta)

”Liikennepuiston rakentaminen.” (Uusikaupunki)

Yhteistyö mainittiin seitsemässä liikkumishjelmassa, ja se nousi toiseksi yleisimmäksi toimenpiteeksi tavoitteiden mukaisesti. Yhteistyötä tehtiin pääasiassa seurojen, mutta myös koulujen, paikallisten toimijoiden ja yhdistysten kanssa. Eri tahojen kanssa yhteistyöllä kehitettiin muun muassa

liikunnallista harrastustoimintaa koulupäivien jälkeen sekä järjestettiin matalan kynnyksen liikuntakerhoja ja lajikokeiluja. Lasten ja nuorten osallisuus liikuntatoiminnan suunnittelussa sekä oppilaitosten sisä- ja ulkotilojen kehittämisessä huomioitiin viidessä liikkumisohjelmassa. Lasten ja nuorten näkemyksiä kartoitettiin muun muassa liikunta-aiheisissa työpajoissa. Lajikokeilujen järjestäminen, liikuntaneuvonnan tarjoaminen sekä tiedottaminen liikuntamahdollisuuksista nostettiin esiin neljässä hankkeessa. Lajikokeiluja järjestettiin yhdessä urheiluseurojen kanssa. Lapsille, nuorille ja perheille tarjottava liikuntaneuvonta oli useimmissa ohjelmissa maksutonta. Liikuntapalveluista ja -olosuhteista tiedottamista lisättiin niin lapsille ja nuorille kuin vanhemmille. Kolmessa ohjelmassa ylläpidettiin ja vahvistettiin kerhotoimintaa, mahdollistettiin liikuntavälineiden ja pihapelien vuokraus liikuntavälinelainaamosta sekä järjestettiin liikunnallista iltapäivätoimintaa koululaisille.



Kuvio 1. Lapsia, nuoria ja perheitä koskevat yleisimmät liikkumista edistävät toimenpiteet.

Mittareiden avulla arvioitiin toimenpiteiden vaikutuksia ja toteutumista. Lapsille, nuorille ja perheille suunnattujen toimenpiteiden *mittareista* mainittiin yleisimpänä Kouluterveyskysely (3/13 mainintaa). Kouluterveyskyselyllä kartoitettiin liikunnan määrää, vähintään tunnin liikkuvien osuutta sekä ala- ja yläkoululaisten koettua hyvinvointia:

*”Kouluterveyskysely (Lukioikäisten tyttöjen ja poikien liikunnan lisääminen).”
(Kauniainen)*

”Kouluterveyskysely: ala- ja yläkoululaisten koetun hyvinvoinnin arvo ja liikkumisen määrä kasvavat.” (Liperi)

Toiseksi yleisimpinä tuotiin esiin palautteet ja kyselyt (2/13 mainintaa). Palautteiden avulla kehitettiin liikuntapaikkoja ja -palveluita. Kyselyiden avulla kartoitettiin tietoa muun muassa liikuntaaktiivisuudesta, liikuntamuodoista ja koulumatkoista. Lisäksi kahdessa liikkumisohjelmassa toimi mittarina toteutunut toiminta, kuten luokahuoneiden kartoituksen toteutuminen aktivoivien opetusvälineiden lisäämiseksi tai iltapäivätoiminnan henkilöstön toteutuneet avaukset liikkumisen edistämiseksi (liikkumisen roolimallina toimiminen ja liikkumisen eri ulottuvuuksien huomiointi osana iltapäivätoimintaa). Useissa liikkumisohjelmissa käytettiin mittarina lukumääriä. Lukumäärien kuvailuissa oli vaihtelua, ja niillä tarkasteltiin muun muassa koulujen määrää, joissa on liikunnallista harrastustoimintaa, vauhdikkaiden liikuntatuokioiden määrää päivässä, toteutuneiden metsäretkien määrää, urheiluseurojen järjestämien tutustumiskertojen määrää päiväkotia kohti sekä liikuntavälineiden lainauskertojen määrää lukukausittain.

3.2 Työkäiset

Työkäisten yleisimpänä tavoitteena mainittiin liikkumiseen kannustaminen työpaikoilla (5 mainintaa). Työssäkävien liikkumista kehitettiin niin työyhteisöissä kuin yhdessä työnantajien kanssa:

”Istumista suosivat käytännöt kyseenalaistetaan työpaikoilla ja työyhteisöissä. Yhä useampi työkäinen ymmärtää istumisen tauottamisen merkityksen.” (Kajaani)

”Yhdessä työnantajien kanssa työssäkävien liikkumisen lisääminen.” (Uusikaupunki)

Toiseksi yleisimpänä tavoitteena oli edistää omaehtoista ja omatoimista liikuntaa (4 mainintaa). Tätä tavoitetta oli tukemassa kattavat liikuntaneuvonnan ja -ohjauksen palvelut, liikuntakampanjat ja -tempaukset sekä esteettömät, turvalliset ja helposti saavutettavat liikkumisen olosuhteet. Kolmessa liikkumisohjelmassa tuotiin tavoitteena esiin liikuntaan kannustava ympäristö, kuten lähiliikuntapaikkojen ja ulkoilureittien aktiivinen kehittäminen. Muita tavoitteita olivat terveytensä kannalta liian vähän liikkuvien aikuisten fyysisen aktiivisuuden lisääminen, mieluisan liikuntaharrastuksen löytäminen, työmatkaliikuntaan kannustaminen, vapaa-ajan liikkumisen lisääntyminen sekä matalan kynnyksen liikuntamahdollisuuksien edistäminen. Näistä kaikista oli kaksi mainintaa liikkumisohjelmissa.

Työkäisiä koskevana yleisimpänä *toimenpiteenä* mainittiin yhteistyö (7 mainintaa). Yhteistyötä pyrittiin edistämään eri toimijoiden kanssa, kuten liikuntaseurojen, liikuntatoimen, kansalaisopiston ja yhdistysten kanssa:

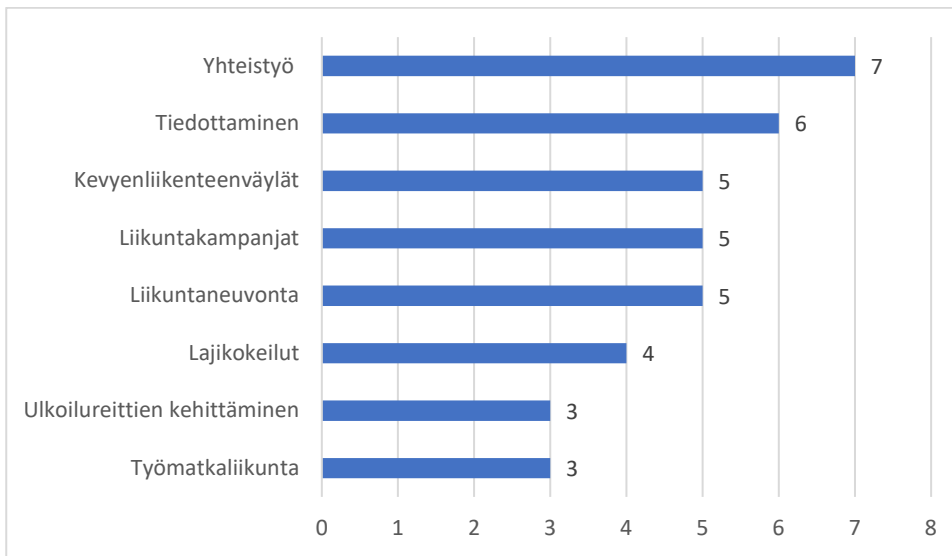
”Jatketaan yhteistyötä liikuntaa järjestävien toimijoiden kanssa ja luodaan yhdessä mahdollisuuksia liikuntakyselystä nousseisiin kehityskohteisiin.” (Savitaipale)

”Yhteistyö Kaukametsän opiston kanssa parantuu. Matalan kynnyksen liikuntapalveluita suunnitellaan ja järjestetään koordinoitusti yhdessä kansalaisopiston kanssa.” (Kajaani)

Yhteistyön avulla järjestettiin esimerkiksi maksuttomia lajikokeiluja sekä liikuntatempauksia ja -kampanjoita:

”Tarjoamme maksuttomia lajikokeiluja yhteistyössä yhdistysten kanssa.” (Kontiolahti)

Tiedottaminen tuotiin toimenpiteenä esiin kuudessa liikkumisohjelmassa. Liikuntamahdollisuuksista tiedotettiin kunnan asukkaille muun muassa infonäytöillä ja paikallislehdissä sekä digitaalisilla viestintäratkaisulla. Tiedottamisen ja viestinnän keinoin pyrittiin myös lisäämään liikuntaa työpäivän yhteyteen ja vahvistamaan työmatkaliikuntakulttuuria. Viidessä liikkumisohjelmassa pyrittiin edistämään työkäisten liikuntaa kevyenliikenteenväylien, liikuntakampanjoiden ja liikuntaneuvonnan avulla. Kevyenliikenteenväyliä kehitettäessä korostui kävely- ja pyöräilyreitit kunnostaminen sekä lisäksi rakennettiin pyöräparkkeja ja pyörähuoltopisteitä. Liikuntakampanjoiden avulla kannustettiin kuntalaisia ja työyhteisöjä liikkumaan. Liikuntaneuvontaa järjestettiin työterveyshuollossa ja työkäisten toimintaympäristössä.



Kuvio 2. Työikäisiä koskevat yleisimmät liikkumista edistävät toimenpiteet.

Työikäisten toimenpiteitä arvioivista *mittareista* selvästi yleisimpänä mainittiin kysely (5 mainintaa). Erilaisilla kyselyillä kartoitettiin kunnan asukkaiden liikuntatottumuksia ja liikuntasuosittelun mukaan liikkuvien määrää, joita selvitettiin kuntien omilla kyselyillä tai kansallisilla kyselyillä (FinSote, FinTerveys-kysely, Pokali ry:n kysely).

”Kolmen vuoden välein toteutetaan asukaskysely, jolla saadaan tietoa liikunta-aktiivisuudesta, liikuntamuodoista ja kunnassa tarjottavien liikuntapalveluiden kehityskohteista.” (Savitaipale)

”Kyselyyn vastaajien määrä ja %-osuus väestöstä ja heidän liikunta-aktiivisuutensa. FinSote (Kainuu/Kajaani).” (Kajaani)

Lisäksi valmennusten yhteydessä järjestettiin alku- ja seurantakyselyitä:

”Alku- ja loppukysely: liikunta-aktiivisuuden määrän muutos (esim. aktiivisuusranneke, muutos kuntoluokassa).” (Helsinki)

Toiseksi yleisimmin mittareiksi oli kirjattu toteutunut toiminta kyllä/ei (3 mainintaa). Toteutuneen toiminnan arviointi koski muun muassa taukoliikuntasovelluksen käyttöönottoa, kampanjoiden toteutumista, Liikkujan Apteekki -toiminnan käynnistämistä ja infonäyttöillä/intrassa pyörivän viikon liikkeen toteutumista. Kahdessa liikkumisohjelmassa mittareina toimivat toimintakykymittaukset, kuten KunnonKartta-liikemittaus.

3.3 Ikäihmiset

Ikäihmisten liikunnan edistämistä koskevista *tavoitteista* yleisimpänä mainittiin liikunnan lisääminen (4 mainintaa). Mainintojen mukaan tavoiteltiin terveyden kannalta riittävää liikkumista, harrastamisen ja lähiympäristössä liikkumisen lisääntymistä sekä toimintakyvyn ylläpitämistä liikuntaa lisäämällä:

”Yhä useampi seniori liikkuu terveytensä kannalta riittävästi.” (Kajaani)

”Eläkeläisten liikkuminen lisääntyy

- 1. Asiointiliikkuminen lisääntyy*
- 2. Liikkuminen lähiympäristössä lisääntyy*
- 3. Liikunnan harrastaminen lisääntyy.”*

(Tampereen kaupunkiseutu)

Kolmessa liikkumisohjelmassa tuotiin tavoitteena esiin houkuttelevat liikuntapalvelut. Liikkumisohjelmissa pyrittiin tarjoamaan monipuolisia, riittäviä ja kohtuuhintaisia liikuntapalveluja. Kahdessa liikkumisohjelmassa oli tavoitteena kehittää liikunnan tiedottamista ja omaehtoisia liikkumismahdollisuuksia. Tieto kunnan liikuntapalveluista ja -olosuhteista pyrittiin pitämään helposti saavutettavissa. Omaehtoisten liikkumismahdollisuuksien edistämiseksi korostettiin turvallisia, esteettömiä ja helposti saavutettavia olosuhteita, jotka edistävät arkiaktiivisuutta ja tukevat toimintakykyä.

Ikäihmisiä koskevista *toimenpiteistä* yleisimpänä mainittiin yhteistyön edistäminen (7 mainintaa). Yhteistyötä tehtiin muun muassa yhdistysten, vanhus- ja vammaisneuvoston sekä liikuntaa järjestävien toimijoiden kanssa:

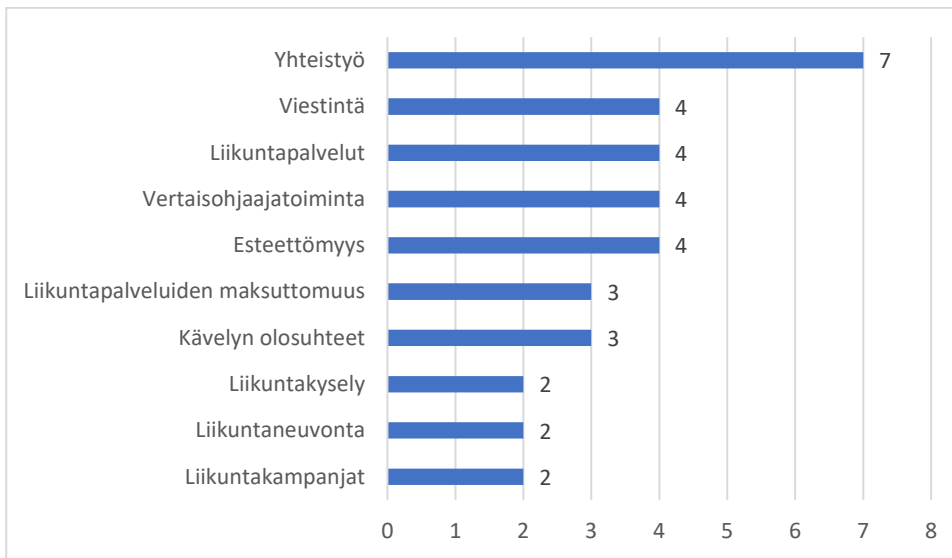
”Teemme yhteistyötä yhdistysten kanssa, jotta liikuntatarjontaa on saatavilla eri puolilla kuntaa.” (Kontiolahti)

”Työryhmä työskentelee kiinteässä yhteistyössä vanhusneuvoston, vammaisneuvoston, rintamaveteraaniasiain neuvottelukunnan, Stadin ikäohjelman, Liikkuvat-verkoston ja keskeisten kehittämishankkeiden, kuten Sutjakka Stadin ja Gerometron kanssa.” (Helsinki)

Yhteistyöllä edistettiin liikuntatarjontaa, kuten ryhmäliikuntapalveluita:

”Yhteistyössä eri toimijoiden kanssa toteutettavat ryhmäliikunta- ja muut liikuntapalvelut. Tuetaan keinoja ja taitoja omatoimiseen liikkumiseen.” (Uusikaupunki)

Viestintää hyödynnettiin neljässä liikkumisohjelmassa tiedottamaan liikuntapalveluista ja -olosuhteista sekä lisäämään iäkkäiden parissa toimivien tietoisuutta liikkumisen positiivisista vaikutuksista. Viestintää toteutettiin mediaviestinnän ja viestintäkampanjoiden avulla sekä terveydenhuollon kautta. Liikuntapalveluiden järjestäminen, vertaisohjaajatoiminta ja liikuntakohteiden esteettömyys nostettiin esiin neljässä liikkumisohjelmassa. Liikuntapalveluita pyrittiin kohdentamaan erityisesti kotona asuville vähän liikkuville vanhuksille. Lisäksi järjestettiin ryhmäliikunnan etäohjausta ja pyrittiin viemään liikuntapalveluita haja-asutusalueille. Vertaisohjaajia koulutettiin ja vertaistoiminnan määrää lisättiin. Esteettömyys pyrittiin huomioimaan erilaisissa liikuntakohteissa, ulkoilureitistöillä ja liikuntavälineissä. Kolmessa liikkumisohjelmassa tuotiin esiin liikuntapalveluiden maksuttomuus ja kävelyn olosuhteiden edistäminen. Liikuntapalveluiden maksuttomuus huomioitiin muun muassa tarjoamalla maksuttomia kuntosalivuoroja, omaishoitajien maksuttomalla uinnilla ja maksuttoman liikuntaneuvontapalvelun kehittämisellä. Kävelyn olosuhteita pyrittiin edistämään väylien kunnossapidolla ja riittäväillä levähdyspaikoilla.



Kuvio 3. Ikäihmisiä koskevat yleisimmät liikkumista edistävät toimenpiteet.

Ikäihmisiä koskevien toimenpiteiden *mittareista* yleisimpänä tuotiin esiin kyselyt (4 mainintaa). Kyselyiden avulla kartoitettiin tietoja liikunta-aktiivisuudesta, sekä lisäksi liikuntamuodoista ja kunnassa tarjottavien liikuntapalveluiden kehityskohteista. Kyselyinä käytettiin FinSote-kyselyä, Pokali ry:n kyselyä sekä kunnan asukaskyselyä.

”Ikäihmisten liikunta ja liikkuminen -kysely (K)” (Tampereen kaupunkiseutu)

”Pokali ry:n kysely: suositusten mukaan liikkuvien määrä nousee.” (Liperi)

Toiseksi yleisimpänä mittarina käytettiin lukumääriä (3 mainintaa). Lukumääriä kuvaavina mittareina tuotiin esiin esimerkiksi pysäkkikilennkkikertojen määrä ja niiden osallistujamäärä, virtuaalituntien määrä sekä Kaiku-kortin lunastaneiden määrä. Kahdessa kunnassa nousi mittarina esiin toteutunut toiminta (kyllä/ei) ja toimintakykymittaukset. Kyllä/ei-vastauksin arviointiin innovaatioprojektin toteutumista sekä kotihoidon ja hoivakodin asiakkaiden aktivointisuunnitelman toteutumisesta. Toimintakykymittauksissa tuotiin esiin SPPB-testistö.

3.4 Kaikki ikäryhmät

Kaikkia ikäryhmiä koskevista *tavoitteista* yleisimpiä olivat viestinnän, kaupunkiympäristön ja yhteistyön kehittäminen, jotka mainittiin puolessa liikkumisohjelmista. Viestinnän avulla pyrittiin lisäämään tietoa liikkumismahdollisuuksista ja -palveluista sekä lisäämään ymmärrystä liikkumisen merkityksestä:

*”Palvelut ja liikkumisolosuhteet kaikkien saavutettavissa ja löydettävissä.”
(Uusikaupunki)*

Kaupunkiympäristön kehittämisessä oli tavoitteena rakentaa arkiympäristöjä, jotka ovat liikkumiseen mahdollistavia ja houkuttelevia. Huomiota kiinnitetään erityisesti kävely- ja pyöräilymahdollisuuksiin sekä lähiliikuntapaikkoihin:

*”Avoimien ulko-/luontoliikuntaolosuhteiden saavutettavuuden ja käytön edistäminen
- Pyöräily- ja kävelyteiden kuntoon panostaminen
- Lähiliikuntapaikkojen alueellinen kehittäminen.”
(Järvenpää)*

Yhteistyön kehittäminen nähtiin tärkeänä niin kunnan sisällä kuin yli kuntarajojen. Tavoitteena oli edistää yhteistyötä pääasiassa seurojen, yhdistysten ja hyvinvointialueen kanssa:

”Toteutetaan seurojen ja kaupungin liikuntapalvelujen kanssa pysyvä yhteistyöfoorumi.” (Porvoo)

”Liikkumis- ja elintapaneuvonnan yhtenäistäminen Keusote-kuntien kanssa.” (Järvenpää)

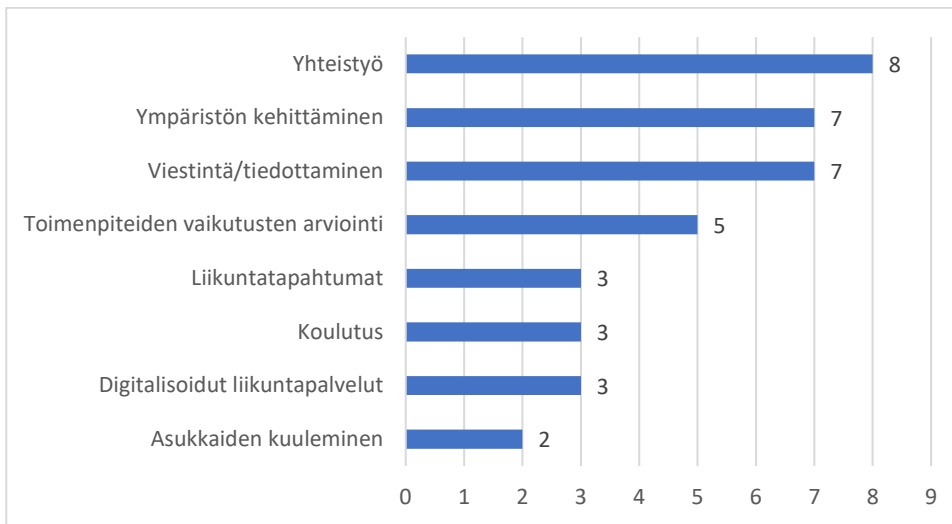
Lisäksi kaupungin toimialat toimivat kukin omalta osaltaan liikkumisen edistämiseksi. Muutamassa liikkumisohjelmassa tuotiin tavoitteissa esiin lisäksi päätösten vaikutusten arviointi liikkumisen näkökulmasta, liikunnan huomiointi kunnan strategiatyössä ja asiakirjoissa sekä liikkumisen edistämisen tietoon perustuen ja liikunta-aktiivisuustietoja seuraten.

Kaikkia ikäryhmiä koskevista *toimenpiteistä* yleisimpänä mainittiin yhteistyön edistäminen (8/13 kuntaa mainitsi). Yhteistyötä tehtiin pääosin seurojen sekä liikunta-alan yrittäjien ja muiden liikuntatoimijoiden kanssa. Yhteistyötä edistettiin esimerkiksi järjestämällä seura- tai liikuntafoorumeita sekä tukemalla seuroja eri tavoin:

”Kehitetään seurafooriumia erityisesti seurojen ja seuraryhmien yhteisten haasteiden ja viestinnän ratkaisemiseksi.” (Lappeenranta)

”Jatkamme seurojen tukemista avustuksin, kumppanuussopimuksin ja tapahtumayhteistyön keinoin.” (Liperi)

Lisäksi muutamissa kunnissa tehtiin yhteistyötä poikkihallinnollisesti sekä lisättiin vuoropuhelua kunnan ja hyvinvointialueen välillä. Yleisempiä toimenpiteitä olivat lisäksi ympäristöä koskevat toimet ja liikuntapalveluista viestiminen (7 kuntaa mainitsi). Ympäristöä koskevia toimia olivat pääosin kevyenliikenteen väylien ylläpito ja liikuntapaikkojen rakentaminen. Lisäksi yksittäisiä mainintoja olivat muun muassa koordinaatioryhmän perustaminen kevyenliikenteen edistämiseksi, kaupunkipyörien määrän lisääminen, koulujen pihojen kehittäminen liikkumiseen innostaviksi sekä retkeilyreittien kunnostustoimenpiteet. Liikuntapalveluista viestiminen piti sisällään selkeän viestinnän liikkumisen mahdollisuuksista ja liikuntapaikoista sekä tiedon koonnin helposti löydettäväksi. Tietoa pyrittiin levittämään monikanavaisesti, kuten kunnan nettisivujen ja kausitiedotteiden kautta. Toimenpiteiden vaikutusten arviointi mainittiin viidessä liikkumisohjelmassa. Liikunta- ja terveystaivatuksia arvioitiin osana kuntien päätöksentekoa ja tuloksia tuotiin esiin lautakunnille. Kunnissa kehitettiin ja kokeiltiin työkaluja liikuntavaikutusten arviointiin.



Kuvio 4. Kaikkia ikäryhmiä koskevat yleisimmät liikkumista edistävät toimenpiteet.

Kaikkia ikäryhmiä koskevista *mittareista* yleisimpänä mainittiin määrien kuvailu (5 kunnassa maininta). Liikuntatapahtumiin ja -ryhmiin osallistuneiden määrää käytettiin mittarina yleisimmin:

*” Ryhmien ja tapahtumien määrä ja osallistujamäärät vuositason + palaute.”
(Järvenpää)*

” Kansainvälisten ja kansallisten kilpailujen ja otteluiden määrä.” (Vaasa)

Lisäksi mittareina toimivat muun muassa koulutusten määrä, liikuntatapahtumien määrä, tutkimushankkeiden määrä, tehtyjen terveystarkastuksien määrä, digitaalisten ohjausten sekä uusien liikuntapaikkojen määrä. Toiseksi yleisimpänä mittarina tuotiin esiin toimenpiteiden toteutuminen, joka mainittiin neljässä kunnassa. Arvioitiin muun muassa työpajojen toteutumista ja niiden sisällön hyödyntämistä jatkovalmisteluissa, kehittämissuunnitelman toteutumista, liikuntapaikkojen valmistumista sekä kampanjoiden ja tiedotusten toteutumista. Lisäksi muutamassa liikkumisohjelmassa käytettiin mittareina palautekyselyjä, seurantatietoja, toimenpiteiden vaikuttavuuden arviointia, tavoitettavuutta (esim. sosiaalisen media kanavat) ja kevyenliikenteenväylien pituutta.

4 Valtakunnalliset liikunnan edistämisen toimenpiteet

Valtakunnallisiin liikuntaohjelmiin kuuluvat Liikkuvat-kokonaisuus, Voimaa vanhuuteen -ohjelma ja Harrastamisen Suomen malli. Valtakunnallisia liikuntaohjelmia koskevat tiedot on kerätty näiden mainintojen yhteydessä kirjatuista tavoitteista, toimenpiteistä ja mittareista.

Liikkuva varhaiskasvatus -toiminta (ent. *Ilo kasvaa liikkuen -ohjelma*) mainittiin yhdeksässä (9/13) liikkumisohjelmassa. Vain kahdessa liikkumisohjelmassa tuotiin esiin tavoitteita. Niiden mukaan pyrittiin kasvattamaan Liikkuvan varhaiskasvatuksen jalansijaa kunnan varhaiskasvatuksessa sekä lisäämään liikkumista varhaiskasvatuksessa. Muutamassa liikkumisohjelmassa maininnat olivat yleisluontoisia, kuten Liikkuvan varhaiskasvatuksen toimintamallien edistäminen sekä jokaisen lapsen päivittäisen liikkumisen mahdollistaminen hyödyntäen olemassa olevia työkaluja, hyviä käytäntöjä ja tutkittua tietoa. Muissa liikkumisohjelmissa tuotiin esiin tarkempia toimenpiteitä ohjelman toteuttamiseksi ja yleisin oli henkilöstön osaamisen lisääminen ja koulutukset (4 mainintaa):

”Liikkuva varhaiskasvatus -ohjelman toteuttaminen: Iltapäivätoiminnan ja varhaiskasvatuksen henkilöstön osaamisen tukeminen.” (Uusikaupunki)

”Ohjelma kehittää varhaiskasvatuksen liikunnallisuutta mm. tilojen, varusteiden, ohjatuun toiminnan, henkilöstön osaamisen, osallisuuden ja leikin näkökulmista.” (Helsinki)

Yksittäisiä toimenpiteitä olivat lisäksi muun muassa liikunnallinen iltapäivätoiminta, Vakan luonto-liikuntakasvatussuunnitelman käytäntöön vieminen, motoriikkaratojen toteutuksen tukeminen yksiköissä sekä varhaiskasvatuksessa toimivien fysioterapeuttien roolin vahvistaminen arkiliikkumisen tukena. Liikkuva varhaiskasvatus -toimintaa koskevia mittareita mainittiin kolmessa liikkumisohjelmassa. Kahdessa kunnassa käytettiin mittarina Nykytilan arviointia. Lisäksi yksittäisinä mittareina tuotiin esiin muun muassa toiminnassa mukana olevien varhaiskasvatussyksiköiden määrä (kpl) ja osuus (%), fysioterapeuttien käyntimäärät ja %-osuus päiväkodeista, tapahtumien toteutuminen ja osallistujamäärät, palautteet, Kouluterveyskysely sekä Move!-mittaukset.

Liikkuva koulu -toiminta mainittiin kymmenessä liikkumisohjelmassa. Kolmessa liikkumisohjelmassa tuotiin esiin tavoitteita, joita olivat muun muassa koulupäivän aikaisen liikunnan lisääntyminen, Liikkuva koulu -ohjelman jalansijan paraneminen kunnan peruskouluissa sekä istumista suosivien käytäntöjen kyseenalaistaminen. Toimenpiteistä yleisin oli välituntiliikunnan kehittäminen (4 mainintaa). Välituntiliikuntaa kehitettiin esimerkiksi välkkäriohjaajia kouluttamalla sekä järjestämällä pitkiä välitunteja:

”Jatketaan Liikkuva koulu -hankkeen hyviä käytänteitä Europaeuksen koulussa: liikuntakerhot, pitkät välitunnit ja välituntiliikuntaohjaaja koulutus. (Savitaipale)

”Välkkäri- ja liikuntatutor-toiminnan edistäminen.” (Järvenpää)

Toimenpiteistä Nykytilan arviointien teko sekä liikuntakerhot kuvattiin kahdessa liikkumisohjelmassa. Nykytilan arviointien teko ajoitettiin toisessa liikkumisohjelmassa kahden vuoden välein. Toisessa liikkumisohjelmassa tuloksia hyödynnettiin Liikkuva koulu -toiminnan arvioinnissa. Liikunnallisessa kerhotoiminnassa on vahvasti esillä matalan kynnyksen toiminta, johon kaikkien on mahdollista osallistua. Lisäksi yksittäisiä mainintoja olivat muun muassa toiminnalliset oppitunnit, tapahtumat, Move!-mittausten toteutuksen tukeminen, yhteistyö liikunnanopettajien kanssa, liikuntatutor-toiminnan edistäminen, koulumatkaliikunnan kehittäminen, uimakoulupassit osana uimaopetusta sekä liikunnalliset vanhempainillat.

Kolmessa liikkumisohjelmassa mainittiin Liikkuva koulu -toimintaa koskevia mittareita. Mittareissa oli vaihtelua, ja mittareina tuotiin esiin muun muassa Kouluterveyskysely, Move!-mittaukset, Move!-koulutukset yksiköittäin, Nykytilan arviointi, uimakoulupassien käyttöaste vuositasolla sekä liikunnalliset sisällöt opetuksen kulttuuripolussa.

Liikkuva opiskelu -toiminta mainittiin viidessä liikkumisohjelmassa. Muutamassa liikkumisohjelmassa toimenpiteitä kuvattiin yleisemmällä tasolla, muun muassa lisäämällä opiskelijoiden liikkumista ja opiskelukykyä aktiivisen toimintakulttuurin edistämiseksi sekä tuomalla esille vaihtoehtoisia tapoja opiskella luokissa ja tauottaa istumista. Yhdessä liikkumisohjelmassa oli tavoitteena nostaa suositusten mukaan liikkuvien toisen asteen opiskelijoiden osuutta 20 prosentista 30 prosenttiin seuraavan 5 vuoden aikana. Toimenpiteenä tuotiin kahdessa liikkumisohjelmassa esiin liikuntatutor-toiminta. Liikuntatutoreita koulutettiin sekä toimintaa kehitettiin:

”Lukiolaisen liikuntakyselystä nousseet kehityskohteet: Liikuntatutor-koulutuksen- ja toiminnan aloittaminen. Suosituimpien liikuntamuotojen harrastusmahdollisuuksien kehittäminen Savitaipaleella & virtuaalijumppavaihtoehdot etäopiskelupäivien liikunnallistamiseen.” (Savitaipale)

Muina yksittäisinä toimenpiteinä tuotiin esiin toiminnallisen liikuntapäivän järjestäminen, Nykytilan arviointiraporttien teko, liikkumisen edistäminen opetuksen kulttuuripolulle, Move!-mittausten toteutuksen tukeminen, uimakoulupassit osana uimaopetusta, välkkäri-toiminnan edistäminen sekä virtuaalijumppavaihtoehdot etäopiskelupäivien liikunnallistamiseen. Liikkumisohjelmissa tuotiin yhdessä esiin Liikkuvaa koulua ja Liikkuvaa opiskelua koskevia toimenpiteitä, molemmissa esitettiin osin samoja toimenpiteitä. Liikkuva opiskelu -toimintaa koskevia mittareita tuotiin esiin kolmessa liikkumisohjelmassa. Nykytilan arvioinnin mainitsi kaksi liikkumisohjelmaa, ja niistä toisessa seurattiin erityisesti toiminnassa mukana olevien lukioiden/ammattiopistojen lukumäärää ja toiminnan kehittymistä. Muita yksittäisiä mittareita olivat muun muassa liikuntapäivien toteutuminen, Move!-mittaustulokset ja -koulutukset, uimakoulupassien käyttöaste vuositasolla, hankesuunnitelmien toteutuminen ja toiminnan vakiointi rakenteisiin, välkkäri- ja liikuntatutor-koulutusten ja osallistujien määrä, ohjattujen liikuntahetkien toteutuskertojen määrä sekä lukio-laisten liikkuva opiskelu- hankkeen kyselyt.

Fiksusti kouluun -toiminnasta oli yksi maininta liikkumisohjelmissa. Maininnan yhteydessä tuotiin esiin, että yhteiskäyttöpöyrät mahdollistavat taajama-alueen ulkopuolella asuvien oppilaiden siirtymiset.

Liikkuva perhe -toiminta tuotiin esiin kahdessa liikkumisohjelmassa. Toisessa liikkumisohjelmassa mainittiin, että tuetaan aktiivista toimintaa, jotta koko perhe ja lähipiiri voivat harrastaa yhdessä hyödyntäen muun muassa lähiluontoa ja -liikuntapaikkoja. Toisessa ohjelmassa tuotiin esille, että järjestetään maksutonta liikunnallista toimintaa ja tapahtumia koko perheelle eri puolilla kaupunkia ja eri vuodenaikoina.

Liikkuva aikuinen -toiminta mainittiin kolmessa liikkumisohjelmassa. Yhdessä liikkumisohjelmassa kuvattiin toiminnassa mukanaolo, mutta ei kuvattu tarkemmin toimenpiteitä. Kahdessa muussa liikkumisohjelmassa pyrittiin kannustamaan työikäisiä liikkumaan työkyvyn edistämiseksi. Toimenpiteinä tuotiin esiin liikuntaneuvonnan järjestäminen, liikuntakampanjat, ohjatun liikunnan mahdollisuudet, virtuaalijumpat ja istumisen tauottaminen. Toisessa liikkumisohjelmassa nostettiin esiin Liikkuva aikuinen -toimintaa koskevia mittareita. Mittareina toimivat hyvinvointikertomus, kunnan työntekijöiden liikkuva työelämä -hankkeen kyselyt, toimintakykymittaukset ja työhyvinvoinnin toimenpiteet.

Voimaa vanhuuteen -ohjelma mainittiin kahdessa liikkumisohjelmassa. Toisessa liikkumisohjelmassa tavoitteena oli löytää liikuntapalvelujen ulkopuolella olevat ja ilman säännöllisiä kotihoidon palveluja asuvat iäkkäät sekä ohjata heidät palveluiden pariin. Molemmissa liikkumisohjelmissa yksittäisinä toimenpiteinä tuotiin esiin koko kaupunkia kattavan suunnitelman teko hankkeen hyvien käytänteiden laajentamiseksi, liikuntapalveluiden ja vanhusten palveluiden osallistuminen Voimaa vanhuuteen -oppimisverkostoihin sekä hakeminen mukaan Voimaa vanhuuteen -mentoiriohjelmaan. Toisessa liikkumisohjelmassa nostettiin esiin Voimaa vanhuuteen -ohjelmaa koskeva mittari, jonka mukaan arvioidaan, onko suunnitelma tehty ja toiminta laajentunut.

Ikiliikkuja-toiminta mainittiin yhdessä liikkumisohjelmassa. Ikiliikkuja-toiminnalla pyrittiin lisäämään ikäihmisten osallisuutta ja fyysistä aktiivisuutta, jotta voidaan ylläpitää ja edistää liikkumiskykyä.

Harrastamisen Suomen malli mainittiin kuudessa liikkumisohjelmassa. Tavoitteina tuotiin esiin, että jokaisella lapsella ja nuorella olisi mahdollisuus fyysistä aktiivisuutta tukevaan harrastukseen, harrastustarjonnan ja harrastajien määrän kasvaminen sekä yhä useammalla oppilaalla olisi mieluisa ja maksuton harrastus koulupäivän yhteydessä. Kaikissa kuudessa liikkumisohjelmassa tuotiin esiin toimenpiteitä Harrastamisen Suomen mallin edistämiseksi. Yleisimpänä toimenpiteenä esiintyi yhteistyö (4 mainintaa). Yhteistyötä tehtiin paikallisten harrastustoimijoiden ja seurojen kanssa:

”Suomen mallin toiminnan järjestämiseen haetaan avustusta vuosittain. Yhteistyö paikallisten harrastustoimijoiden kanssa paranee ja harrastusten kirjo laajenee.”
(Kajaani)

”Kehitämme Liperin harrastamisen mallia ja etsivää harrastustoimintaa yhteistyössä seurojen kanssa.” (Liperi)

Kahdessa liikkumisohjelmassa mainittiin lasten ja nuorten kuuleminen harrastustoiveista, harrastustoiminnan vakiinnuttaminen osaksi harrastuskenttää ja koulujen oheistoimintaa sekä avustusten hakeminen toiminnan järjestämiseen vuosittain. Lisäksi yksittäisiä mainintoja olivat etsivän harrastustoiminnan kehittäminen, harrastusten kirjon laajentaminen sekä olemassa olevien hyvien käytäntöjen ja toimintatapojen koordinoiminen.

Harrastamisen Suomen mallia koskevia mittareita tuotiin esiin kahdessa liikkumisohjelmassa. Mit-tareina toimivat harrastusten määrä, harrastajien määrä (ala- ja yläkoululaiset), ilman mieluisaa harrastusta olevien määrä, harrastajien ja harrastusten järjestäjien tyytyväisyys toimintaan, Koulu-terveyskysely (ala- ja yläkoululaisten koetun hyvinvoinnin arvo ja liikkumisen määrä kasvavat) ja Move!-mittaukset (niiden koululaisten määrä vähenee, joiden fyysinen toimintakyky on mahdollisesti terveyttä haittaavalla tasolla).

Taulukko 1. Liikkuvat-kokonaisuuden, Voimaa vanhuuteen -ohjelman ja Harrastamisen Suomen mallin maininnat kuntien liikkumishjelmissä.

Ohjelma	Helsinki	Järven- pää	Kajaani	Kaunia- nen	Kontio- lahti	Lappeen- ranta	Päijät- Häme	Liperi	Porvoo	Savitai- pale	Tampereen kaupunki- seutu	Uusikau- punki	Vaasa
Liikkuva varhais- kasvatus	X	X	X	0	0	X	X	X	X	0	X	X	0
Liikkuva koulu	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	0	0	0
Liikkuva opiskelu	X	X	X	0	0	0	X	0	0	X	0	0	0
Fiksusti kouluun	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	X	0	0
Liikkuva perhe	0	0	0	0	0	0	X	0	0	0	X	0	0
Liikkuva aikuinen	0	X	0	0	0	0	X	0	0	X	0	0	0
Ikiliikkuja	0	0	0	0	0	0	X	0	0	0	0	0	0
Voimaa vanhuu- teen	X	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	X	0
Harrastamisen Suomen malli	0	0	X	X	0	0	X	X	X	0	0	X	0

5 Yhteenveto liikkumisohjelmista liikunnan edistämisen asiakirjoina

Liikkumisohjelmissa kuvattiin, että ohjelmien on tarkoitus lisätä asukkaiden liikuntaa ja sitä kautta hyvinvointia. Tärkeänä nähtiin arkiaktiivisuuteen kannustava ympäristö, kuten hyväkuntoiset kevyenliikenteenväylät sekä lisäksi liikuntamahdollisuuksia pyrittiin tarjoamaan yhteistyössä urheiluseurojen ja muiden toimijoiden kanssa. Liikkumisohjelmat konkretisoivat useimmissa kunnissa kuntastrategioiden velvoitteita ja tehtäviä. Niiden oli myös tarkoitus luoda pohja liikunnan kehittämiseksi ja poliittiselle päätöksenteolle.

Liikkumisohjelmia oli tekemässä useimmiten poikkihallinnollinen ohjausryhmä tai työryhmä. Ohjausryhmän tehtävänä oli ohjata prosessin etenemistä ja tuoda asiantuntemuksensa sisältövalintoihin ja toimenpiteisiin liittyen. Liikkumisohjelmat tehtiin pääosin omina ohjelmina. Liikkumisohjelmien rakenteissa oli jonkin verran eroja, ja niiden pituudet vaihtelivat 7 ja 58 sivun välillä. Useimmiten liikkumisohjelmissa tuotiin esiin perusteluja liikunnan hyödyistä, tarkasteltiin liikkumisen nykytilannetta, kuvattiin liikkumisohjelmaproessia, tuotiin esiin liikkumisohjelman visio/tavoitetila sekä tehtiin suunnitelma eri ikäryhmiä koskevista painopisteistä ja toimenpiteistä.

Liikkumisohjelmissa ei vielä juurikaan kuvattu hyvinvointialueyhteistyötä. Kahdessa liikkumisohjelmassa tuotiin esiin hyvinvointialueen ja kunnan välinen yhteistyö, josta esimerkkejä olivat elintapa- ja liikuntaneuvonta sekä soveltava liikunta. Toki liikkumisohjelmat ovat valmistuneet ennen kuin hyvinvointialueella on rakennetta yhteistyölle. Liikkumisohjelmissa oli enemmänkin huomioitu monipuolisten ja matalan kynnyksen liikuntamahdollisuuksien tarjoaminen kunnan asukkaille, jonka vuoksi huippu-urheilu usein jätettiin liikkumisohjelmien ulkopuolelle.

Liikunnan eettisistä periaatteista tasa-arvo ja yhdenvertaisuus huomioitiin reilussa puolessa liikkumisohjelmista. Ne huomioitiin liikkumisohjelmissa enemmänkin tavoiteltavina arvoina ja taustatietoina muun muassa viitattaessa liikuntalakiin tai liikunnan edistämistä koskeviin suosituksiin. Erityisryhmien liikunnan edistäminen ja soveltava liikunta otettiin huomioon 9/13 liikkumisohjelmassa. Erityisryhmien liikunta huomioitiin niille suunnatuilla liikuntapalveluilla, esteettömien liikuntapaikkojen rakentamisella sekä tukemalla paikallisia liikuntatoimijoita kehittämään soveltavan liikunnan palveluita. Kestävä kehitys ja ilmastonmuutos nostettiin esiin 9/13 liikkumisohjelmassa. Kävely ja pyöräily olivat yleisimpiä kestäväen liikkumisen muotoja, joilla pyrittiin vähentämään ilmastomuutosta aiheuttavia kasvihuonepäästöjä sekä muita liikenteen haitallisia ympäristövaikutuksia.

Tarkasteltaessa kaikkien ikäryhmien (lapset, nuoret ja lapsiperheet, työikäiset, ikäihmiset) tavoitteita, nousee jokaisessa ikäryhmässä yleisimmin esiin liikunnan lisääminen. Liikuntaa pyrittiin lisäämään ikäryhmille tyypillisissä ympäristöissä, kuten varhaiskasvatuksessa, kouluissa ja työpaikoilla. Ikäihmisillä korostui lähiympäristön mahdollistaminen liikkumiseen. Muina yleisimpinä tavoitteina tuotiin esiin liikkumiseen innostavat lähiliikuntapaikat ja omaehtoista liikkumista tukevat olosuhteet.

Kaikkia ikäryhmiä koskevissa toimenpiteissä nousi yhdeksi yleisimmäksi yhteistyön edistäminen. Yhteistyötä tehtiin pääosin liikuntaseurojen ja muiden liikuntatoimijoiden sekä yhdistysten kanssa. Lapsille ja nuorille pyrittiin mahdollistamaan yhteistyöllä matalan kynnyksen liikuntakerhoja ja lajikoikeiluja, työikäisille maksuttomia lajikoikeiluja ja liikuntatempauksia sekä ikäihmisille ryhmäliikunta- ja muita liikuntapalveluita. Lapsilla ja nuorilla yleisimmiksi toimenpiteiksi nousivat lisäksi liikuntapaikkojen kehittäminen ja osallisuus liikuntatoiminnan suunnitteluun. Työikäisillä ja ikäihmisillä toiseksi yleisin toimenpide oli liikuntamahdollisuuksista tiedottaminen ja viestintä.

Lasten ja nuorten toimenpiteitä koskevista mittareista mainittiin yleisimpänä Kouluterveyskysely. Kouluterveyskyselyllä kartoitettiin liikunnan määrää, vähintään tunnin liikkuvien osuutta sekä ala-

ja yläkoululaisten koettua hyvinvointia. Työikäisten ja ikäihmisten toimenpiteitä koskevista mittareista yleisimpänä tuotiin esiin kyselyt, joiden avulla kartoitettiin muun muassa asukkaiden liikuntatottumuksia. Muita mittareita kaikissa ikäryhmissä olivat muun muassa palautteet, toteutunut toiminta sekä lukumäärät, kuten osallistujamäärät ja liikuntaryhmien määrä.

Liikkuvat-kokonaisuudesta selvästi yleisimpänä mainittiin Liikkuva koulu -toiminta (10 mainintaa) ja Liikkuva varhaiskasvatus -toiminta (9 mainintaa). Liikkuva koulu -toiminnan toimenpiteinä tuotiin esiin välituntiliikunnan kehittäminen, Nykytilan arviointien teko sekä liikuntakerhot. Liikkuva varhaiskasvatus -toiminnan yleisimpänä toimenpiteenä esiintyi henkilöstön osaamisen lisääminen ja koulutukset. Yleisesti Liikkuvat-kokonaisuuden yhteydessä esiintyi melko vähän konkreettisia toimenpiteitä, ja niissä oli paljon vaihtelua. Vähiten mainintoja oli Fiksusti kouluun-, Liikkuva perhe-, Voimaa vanhuuteen- ja Ikiliikkuja -toiminnasta. Harrastamisen Suomen malli mainittiin kuudessa liikkumisohjelmassa. Yleisimpänä toimenpiteenä tuotiin esiin yhteistyö (4 mainintaa). Yhteistyötä tehtiin paikallisten harrastustoimijoiden ja seurojen kanssa, jotta voitiin edistää harrastustoimintaa koulupäivän yhteydessä ja laajentaa harrastusten kirjoa.

Liikkumisohjelmien on tarkoitus toimia liikunnan edistämisen asiakirjoina kunnissa osana tiedolla johtamista ja kunnan päätöksentekoa. Liikkuminen on tunnistettu kunnissa tärkeäksi osaksi hyvinvointia. Liikunnan edistäminen nähdään tarpeellisena monien terveydellisten näkökulmien, oppimisen/ työnteon tehostumisen, toimintakyvyn säilymisen sekä liikkumattomuuden kustannusten näkökulmasta. Muutamassa liikkumisohjelmassa on erikseen asetettu kunnan hallitukselle ja kunnan työntekijöille velvoitteita ja toimenpiteitä liikunnan edistämiseksi. Liikkumisohjelmissa on hyvin huomioitu liikunnan edistäminen ikäryhmittäin ja pyritty kannustamaan asukkaita liikkumiseen liikunnan olosuhteita edistämällä. Liikunnan olosuhteita on edistetty ylläpitämällä kevyenliikenteenväyliä, rakentamalla liikuntapaikkoja sekä tarjoamalla liikuntaryhmiä ja harrastusmahdollisuuksia. Toimenpiteiden toteutumisen ja niiden vaikuttavuuden arvioimiseksi liikkumisohjelmiin kirjattiin erilaisia mittareita, jotta pystyttiin tunnistamaan tehokkaimpia keinoja liikunnan edistämiseksi.

6 Lähteet

Helsingin liikkumisvahti. Tietoa liikkumisvahdista. <https://liikkumisvahti.hel.fi/tietoavies-tinta@vayla.fi>

L 390/2015. Liikuntalaki. Viitattu 28.10.2023. <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2015/20150390>

Opetus- ja kulttuuriministeriö. 2023. Liikunnan ja urheilun eettiset periaatteet. Viitattu 28.10.2023. <https://okm.fi/eettiset-periaatteet>

SmartSport. 2020. Askelmerkit olosuhdeloikkaan. Ideaopas kunnan liikuntaolosuhteiden kehittämissuunnitelman laadintaan. SmartSportin julkaisuja 2/2020. https://www.nsconsulting.fi/uploads/1/6/5/4/16543464/askelmerkit_olosuhdeloikkaan_-_strateginen_olosuhde-tyo%CC%88_kunnissa_1.pdf

THL. TEAviisari. Liikunnan edistäminen strategioissa: Koko maa 2022.

[https://teaviisari.fi/teaviisari/fi/tulokset?view=LII-](https://teaviisari.fi/teaviisari/fi/tulokset?view=LII-SitD&y=2022&y=2020&y=2018&y=2016&y=2014&y=2012&y=2010&r=KOKOMAA&chartType=pointer&cmp=r)

[SitD&y=2022&y=2020&y=2018&y=2016&y=2014&y=2012&y=2010&r=KOKOMAA&chartType=pointer&cmp=r](https://teaviisari.fi/teaviisari/fi/tulokset?view=LII-SitD&y=2022&y=2020&y=2018&y=2016&y=2014&y=2012&y=2010&r=KOKOMAA&chartType=pointer&cmp=r)

Valtion liikuntaneuvosto. 2019. Hallitusohjelmataavoite väestön liikkumisen ja liikunnan edistämiseksi. Poikkihallinnollisesti toteutettu ja resursoitu liikkumisohjelma. Viitattu 20.9.2023. <https://www.liikuntaneuvosto.fi/lausunnot-ja-julkaisut/hallitusohjelmataavoite-vaeston-liikkumisen-ja-liikunnan-edistamiseksi/>

World Health Organization (2018). Global action plan on physical activity 2018–2030: more active people for a healthier world. Geneva: Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO. <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/272722/9789241514187-eng.pdf?isAllowed=y&sequence=1>