

Lähtökohtia perheiden fyysisen aktiivisuuden edistämiseen

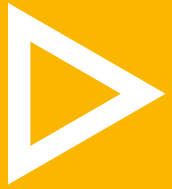
Kaisa Koivuniemi,
terveyden edistämisen asiantuntija, Jamk, Jyväskylän
ammattikorkeakoulun Likes

Jyrki Saarela,
aikuisliikunnan kehittäjä, Keski-Suomen Liikunta ry.



Likes
by jamk





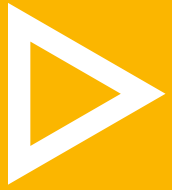
Määritelmä

Fyysisellä aktiivisuudella tarkoitetaan kaikkea arkista toimintaa, joka vaatii kehon liikuttamista ja kuluttaa enemmän energiaa kuin paikallaan oleminen.

Fyysisen aktiivisuuden kokonaisuuteen kuuluvat liikuntaharrastusten lisäksi kaikki hyötyliikunta, arkiaskareet ja leikki.

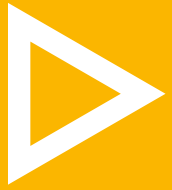
Päivittäinen, monipuolinen fyysinen aktiivisuus luo pohjaa terveelle kasvulle ja kehitykselle.





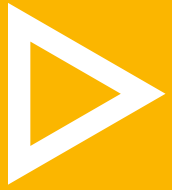
Taustalla vähäisen liikkumisen ilmiö

- Fyysisen kokonaisaktiivisuuden vähyys ja istuva elämäntapa koskettavat myös lapsiperheitä.
- Vähäinen liikkuminen on harvoin itsenäinen haaste, vaan siihen liittyy usein muitakin hyvinvoinnin vajeita.
- Vähäisen liikkumisen aiheuttamat ongelmat ulottuvat kaikkiin yhteiskunnan toimintoihin: päiväkodit, koulut, harrastukset, terveydenhuolto, sosiaalityö, seurakunnat, työelämä.
- Vähän liikkuvia perheitä voidaan (ja tulee) tukea ja kannustaa monitoimijaisesti jo odotus- ja pikkulapsivaiheesta lähtien.
- Kuka tahansa työntekijä voi olla merkittävässä roolissa: puheeksi ottajana ja kannattelijana perheiden kokonaisvaltaista hyvinvointia ajatellen.
- Kyse on myös ympäristöstä – fyysisesti aktiiviset liikkumismuodot ovat myös luonnon ja ympäristön kannalta kestäviä liikkumismuotoja.
- Keskiössä on fyysisesti aktiivisemmän arjen tukeminen – ei puhuta urheilusta, ei välttämättä edes liikunnasta harrastuksena.



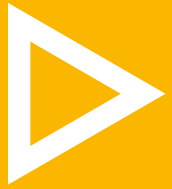
Fyysisen aktiivisuuden monimuotoisuus

- Terveysten kannalta on tärkeää liikkua arjessa kohtuullisesti. Elimistömme tarvitsee säännöllisen liikunnan antamia ärsykeitä säilyäkseen mahdollisimman toimintakykyisenä.
- Kaikki arkinen aktiivisuus on terveyden, toimintakyvyn ja kokonaishyvinnön kannalta tärkeää.
- Syytä lisätä ymmärrystä fyysisen aktiivisuuden monimuotoisuudesta, sillä liikkuminen eri ulottuvuuksineen on vielä alihyödynnetty keino perheiden varhaisena ja voimavaroja vahvistavana tukimuotona.
- Tietoisuuden laajentamiseksi hankkeessa on nähty tarve avata liikunnan edistämiseen liittyviä käsitteitä, sillä fyysiseen aktiivisuuteen ja liikuntaan viitataan monilla käsitteillä, joita vilisee toimijoiden puheissa eri tavoin eri aloilla.



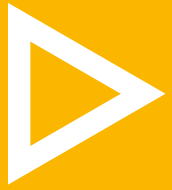
Fyysiseen aktiivisuuteen liittyviä käsitteitä 1/2

- **Liikkuminen** on nykyisin yleisesti käytetty käsite puhuttaessa fyysisen aktiivisuuden moniulotteisuudesta ja arkisen aktiivisuuden näkökulmasta.
- **Fyysinen aktiivisuus** tarkoittaa lihasten tahdonalaista, energiakulutusta lisäävää ja yleensä liikkeeseen johtavaa toimintaa.
- **Arkiaktiivisuus** on rasitustasoltaan kevyttä tai reipasta päivittäisten toimien suorittamiseen liittyvää fyysistä toimintaa työssä, kotona, asioidessa ja harrastuksissa.
- **Fyysinen kokonaisaktiivisuus** koostuu päivittäisestä arkiaktiivisuudesta ja varsinaisista liikuntaharjoituksista.
- **Liikunta** tarkoittaa sellaista fyysistä aktiivisuutta, jota toteutetaan tiettyjen syiden tai vaikutusten takia ja yleensä harrastuksena.
- **Arkiliikunta** on liikuntaa, joka toteutuu päivittäisten toimintojen suorittamisessa esimerkiksi työ- tai asiointimatkoja kävellen tai pyöräillen, tai muutoin hyötyliikuntana.



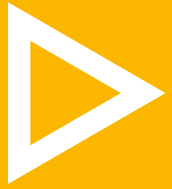
Fyysiseen aktiivisuuteen liittyviä käsitteitä 2/2

- **Kuntoliikuntaa** harrastetaan fyysisen kunnon ylläpitämiseksi ja parantamiseksi. Se poikkeaa arkiliikunnasta tavoitteellisuutensa perusteella.
- **Terveysliikuntaa** on kaikki sellainen fyysinen aktiivisuus, jolla on myönteisiä vaikutuksia terveyteen ja hyvinvointiin. Se pitää sisällään monipuolisesti liikkumisen sekä passiivisuuden vähentämisen eri tavat ja keinot. Terveysliikuntaa on liikkuminen, joka tuottaa terveyshyötyjä mutta ei lisää kovasta liikunnasta terveydelle mahdollisesti koituvia riskejä. Terveysliikunnan käsitettä ei nykyisin juurikaan käytetä sellaisenaan, vaan sen ovat korvanneet käsitteet *terveyttä edistävä liikunta* ja viimeisimpänä *terveyttä ja hyvinvointia edistävä liikunta*.
- **Terveyttä ja hyvinvointia** edistävällä liikunnalla tarkoitetaan elämänsä eri vaiheissa tapahtuvaa kaikkea fyysistä aktiivisuutta, jonka tavoitteena on terveyden ja toimintakyvyn ylläpitäminen ja parantaminen.
- **Urheilu** on liikuntamuoto, jossa keskeistä on sääntöjen mukainen fyysinen toiminta ja kilpailu. Urheilua voidaan harjoittaa fyysisen kunnon ylläpitämiseksi ja virkistykseksi.



Arkiliikkuminen perhekeskuskontekstissa

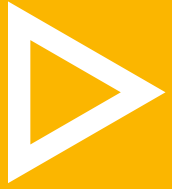
- Perhekeskuskontekstissa käyttökelpoinen fyysiseen aktiivisuuteen ja liikuntaan viittaava termi on arkiliikkuminen tai muu vastaava ilmaisu, joka pitää sisällään ajatuksen tavoitteesta aktivoida arkea pienin teoin.
- Arkiliikkumisen merkitys ja termin käyttäminen korostuu etenkin silloin, kun liikunta ei ole osa elämäntapaa ja riskinä on, että vähäinen liikkuminen ja runsas paikallaanolo heijastelevat erilaisina terveyden ja hyvinvoinnin vajeina.
- Arkiliikkumisessa perimmäisenä ajatuksena on kerryttää fyysistä aktiivisuutta osana arjen muita toimintoja siten, että liikumme ikään kuin huomaamatta tai sitä erikseen ajattelematta.
- Kun arkiliikkumisesta tulee vähitellen osa elämäntapaa, voi se innostaa ja luoda edellytyksiä myös intensiivisemmälle ja suunnitelmalliselle liikunnalle.



Fyysisen aktiivisuuden edistäminen osana perhekeskustoimintaa

- 1) Liikunta on osa perheitä kohtaavien toimijoiden työtettä: esim. toiminnalliset menetelmät osana yksilötapaamisia ja/tai vertaisryhmiä, luontoympäristön hyödyntäminen tapaamisissa, fyysisesti aktiivisemmat kohtaamiset
- 2) Liikunnan puheeksi ottaminen ja perheiden omaehtoisen (arki)liikkumisen tukeminen eri palveluissa ja toiminnoissa: tiedon välittäminen alueen erilaisista liikuntatoiminnoista, ohjaaminen liikuntatarjonnan äärelle, yhteistyö liikuntaa tuottavien toimijoiden kanssa (oleellista toimijoiden välinen tuttuus, tieto toisten tekemisistä ja tarjonnasta)
- 3) Perhekeskustoimijat ovat tulevaisuudessa osa perheiden elintapa- ja liikuntaneuvonnan palveluketjuja (hyvinvointialueiden ja kuntien välinen yhteistyö)
- 4) Osa perhekeskustoimintaan kytkeytyvistä palveluntuottajista toteuttaa itse varsinaista liikuntatoimintaa, kuten erilaisia ryhmiä (esim. kunnat, järjestöt, seurat, seurakunnat, avoimet kohtaamispaikat).

(Luokittelun laatinut Kaisa Koivuniemi, 3/2022)

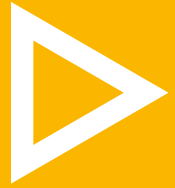


Syitä suosia liikkumista lisääviä toimintatapoja perheitä kohdatessa

- Liikkumista lisäävät menetelmät laajentavat ammattilaisen työkalupakkia
- Liike stimuloi fyysistä kehoa, mutta myös mieltä ja luovuutta
- Liikkuminen tarjoaa kohtaamiseen ainutlaatuisen tilan, kun päästään pois perinteisestä työntekijä-asiakas -asetelmasta
- Liike helpottaa asioiden käsittelyä
- Liikkeen avulla asioiden käsittelyssä päästään syvemmälle, nopeammin
- Liikkeen avulla itseilmaisu ja tunteiden sanoittaminen helpottuu

- Liikkeen avulla asiakas voi tutustua lähiympäristöönsä ja erilaisiin liikkumisen mahdollisuuksiin
- Yhdessä tehty liikkuminen voi edistää omatoimista liikkumaan lähtemistä ja aktiivisen elämäntavan omaksumista
- Liikuminen edistää ammattilaisen työssä jaksamista ja hyvinvointia

Mitä muita syitä keksit näiden lisäksi?



Liikunnan ja liikkumisen edistäminen kannattaa

- **Kunnan näkökulmasta:** ennaltaehkäisyyn satsaaminen, kuntatalous, elinvoimaisuus ja pitovoima (miksi tämä kunta on hyvä paikka asua)
- **Yksittäisen työntekijän näkökulmasta:** mitä minä hyötyisin liikunnan ottamisesta työkaluksi → työn mielekkyys, työn tulokset, oma jaksaminen
- **Työyhteisön näkökulmasta:** miten palvellaan yhdessä paremmin, miten meidän verkosto hyötyy siitä, että liikkumisen edistäminen on osa meidän työtapaa, mahdollisuus uusiin yhteistyötahoihin- ja muotoihin, työn mielekkyys ja työssä jaksaminen
- **Perheen näkökulmasta:** saa laajasti tukea arkeen (samansuuntainen viesti eri palveluista/toiminnoista), hyvän huomaaminen, arjen pienten tekojen merkityksen tunnistaminen



Kokonaisaktiivisuus ratkaisee



**Liike lisääntyy arjen
pienillä teoilla.**

Lähteet

- Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille 2016.
Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016:22
- Perhekeskukset Suomessa 2019 : Kehittämisen tilanne ja työn jatkuminen.
Terveysten ja hyvinvoinnin laitos THL 2020.
- Pienten lasten ja heidän perheidensä hyvinvointi 2018. Terveysten ja hyvinvoinnin laitos THL 2019.
- Suomalaisten mitattu liikkuminen, paikallaanolo ja fyysinen kunto 2018–2022.
(Opetus- ja kulttuuriministeriö 2022)
- Liikkuminen osana perhekeskustoimintaa – hyvää perheille ja työntekijöille Koivuniemi, K., Likes, 2021.
- Koko perhe liikkeelle liikuntaneuvonnalla (Liikuntaneuvonta-sivusto, haettu 9.12.2022)
- Liikuntaan liittyviä määritelmiä (kaypahoito.fi) (Haettu 12.9.2022)
- Kuvaja-Köllner, V. Economic aspects of physical activity promotion.
University of Eastern Finland. Dissertations in Social Sciences and Business Studies, 290. 2022.
- Liikkumalla työhyvinvointia. Työkaluja ja ideoita varhaiskasvatukseen. Liikkuva varhaiskasvatus.
Jyväskylän ammattikorkeakoulun Likes. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 416.