



Perheiden liikunnan edistäminen





Edistetään perheiden liikkumista ja liikunnallista elämäntapaa

Liikkuva perhe -ohjelman tavoitteena on vahvistaa perheiden liikunnallista elämäntapaa ja perheliikunnan toimintakulttuuria perheiden eri toimintaympäristöissä niin, että perheen ja sen lähipiirin fyysisesti aktiivinen yhdessäolo lisääntyy.

- **Suomessa asuu 2,1 miljoonaa ihmistä lapsiperheissä.** Monet lapsiperheet kuitenkin liikkuvat harvoin yhdessä; suuri osa näistä perheistä osallistuu ohjattuun liikuntaan vain harvakseltaan.
- **Liikuntatottumukset, jotka luodaan jo varhain,** ovat kehittyneet puutteellisiksi monissa perheissä, ja tämä näkyy erityisesti alle kouluikäisissä lapsissa. Lisäksi huomattava määrä kouluikäisten vanhempia ei kannusta lapsiaan liikkumaan tai keskustele liikunnasta säännöllisesti.
- Kuitenkin, kun on kyse **liikkumisesta omin voimin,** vain pieni osa perheistä valitsee tämän vaihtoehdon esimerkiksi harrastusten matkoilla.
- **Kansalliset tutkimustulokset perheiden liikkumisen nykytilasta ohjaavat konkreettisiin edistettäviin toimenpiteisiin** mm. perheiden yhteisen liikkumisen ja perheiden vapaa-ajan liikkumisen edistäminen, omatoimisesti ja ohjatusti esim. liikuntaseuroissa, aktiivinen kulkeminen, perheiden ulkoilu ja olosuhteet sekä liikkumista tukeva vanhemmuus.

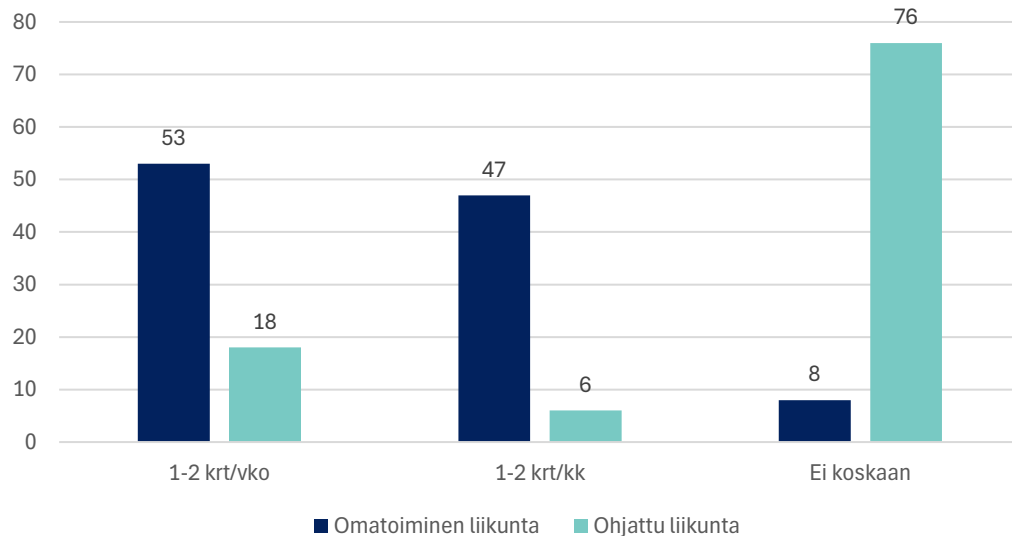
Kansallista tutkimustietoa perheen yhteisen liikkumisen määrästä



2011–2013 toteutetun tutkimuksen mukaan suomalaisvanhemmat, sekä isät että äidit, liikkuivat yhdessä 4-7-vuotiaiden lastensa kanssa keskimäärin 2–3 kertaa viikossa.

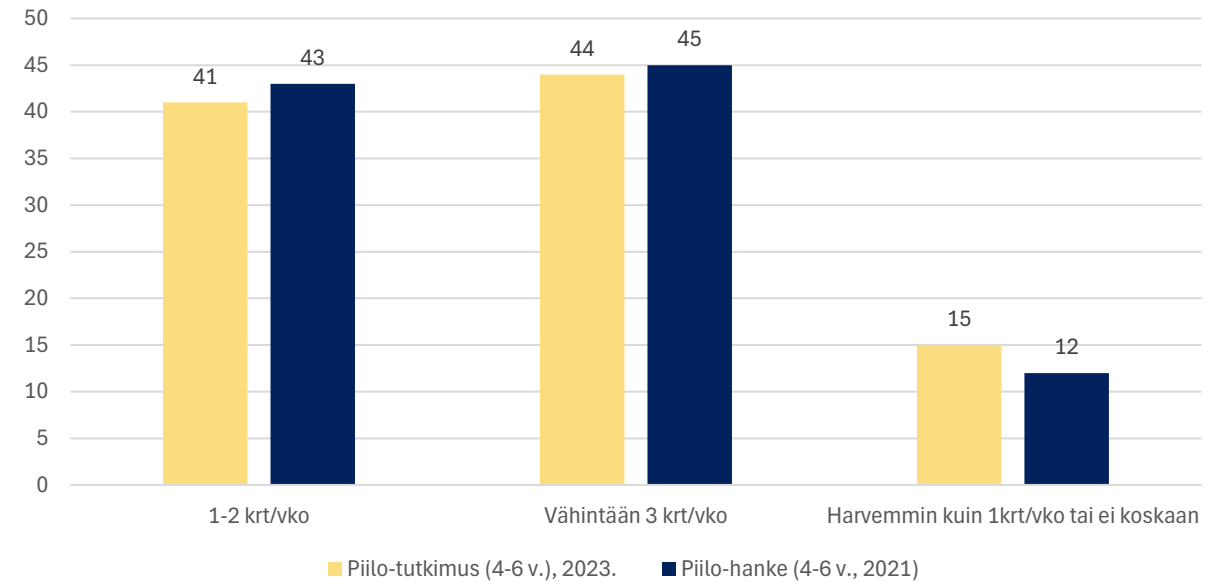
Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:22

Perheen yhdessä liikkuminen



Perheliikuntabarometri 2021. Tutkimusraportti. Taloustutkimus ja Suomen Latu ry.

Lapsen kanssa yhdessä liikkuminen



- 24 % motorisen kehityksen alueella tukea tarvitsevien lasten vanhemmista liikkui lastensa kanssa yhdessä harvemmin kuin kerran viikossa. Vastaava luku tukea tarvitsemattomista oli 14%.
- Ulkomaalaistaustaiset liikkuivat harvemmin lastensa kanssa yhdessä kuin suomalaistaustaisten lasten vanhemmat, harvemmin kuin kerran viikossa 31%.

*Pienten lasten liikunnan ilo, fyysinen aktiivisuus ja motoriset taidot Suomessa : Piilo-tutkimuksen tuloksia 2023
Piilo – Pienten lasten liikunnan ilon, fyysisen aktiivisuuden ja motoristen taitojen seuranta. Kehittämisympäristön 2019–2021 tulosraportti*

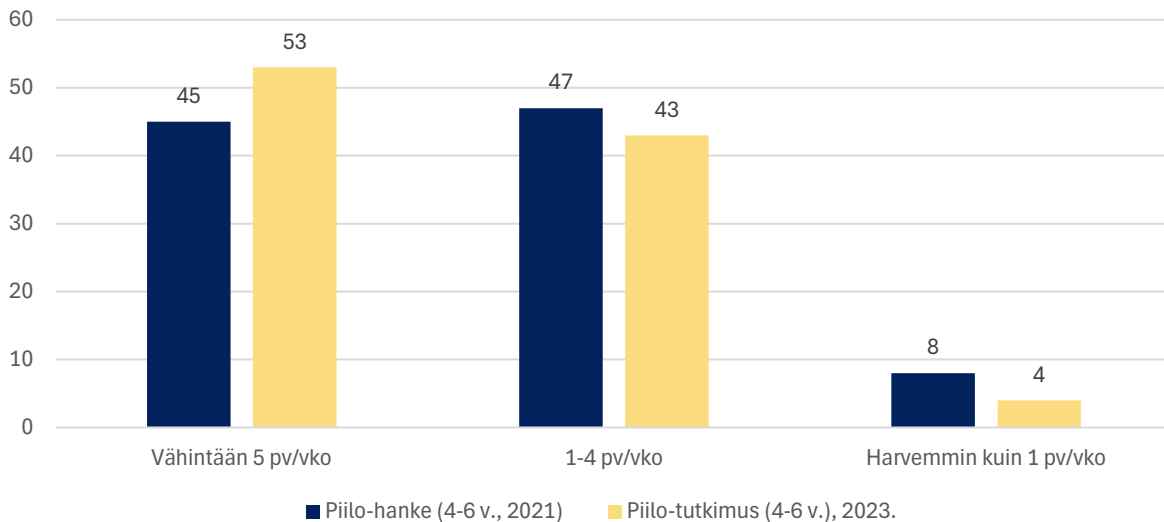
Kansallista tutkimustietoa perheen yhteisen liikkumisen määrästä



Liikkumistottumusten pohja luodaan lapsuudessa ja nuoruudessa. Vanhempien liikkunnallinen tuki on yksi johdonmukaisimmin 3–18-vuotiaiden lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuuteen yhdistetyistä tekijöistä.

Yao, C.A. & Rhodes, R.E. 2015. Parental correlates in child and adolescent physical activity: a metaanalysis. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity 12:10.

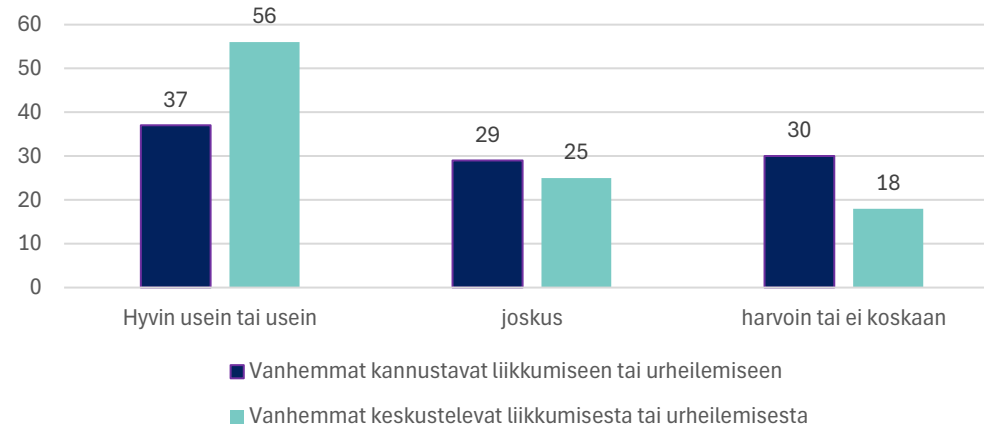
Vanhemmat osoittivat kannustusta, kehuja tai kiitosta lapselle liikkunnallisen aktiivisuuden tai liikuntataitojen johdosta



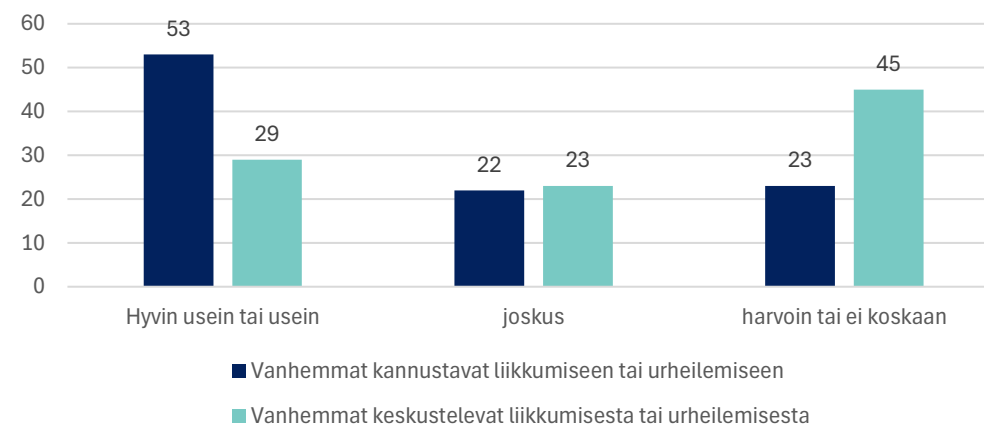
2011–2013 toteutetun tutkimuksen mukaan suomalaisvanhempien lapset näyttivät olevan eriarvoisessa asemassa vanhemmilta saamansa liikkunnallisen tuen suhteen. Kolmannes perheistä osoitti lapsilleen liikkunnallista tukea keskimäärin 4–5 kertaa viikossa, kun vastaavasti toisessa ääripäässä kolmannes perheistä osoitti tukea keskimäärin vain noin kerran viikossa.

Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisu 2016:22

Kokemus vanhempien tarjoamasta liikkunnallisesta tuesta 15-18-v. (Liitu-tutkimus 2020)



Kokemus vanhempien tarjoamasta liikkunnallisesta tuesta 11-15 v.(Liitu-tutkimus 2022)



Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2022. Valtion liikuntaneuvoston julkaisu 2023:1.

Nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2020. Valtion liikuntaneuvoston julkaisu 2021:1.

Aktiivinen tiedottaminen: Tieto saavuttaa perheen ja viesti tulee samankaltaisena perheen eri toimintaympäristöistä



Eri hallinnonalojen ja toimijoiden **yhteistyö** sekä toiminnalle on olemassa **vastuulliset toimialat ja vastuhenkilöt**.

Suomen Olympiakomitea Liikkujan polku -verkoston Perheliikunnan teemaryhmä



Perheliikunnan teemaryhmä on laaja-alainen, perheiden liikunnan edistämisen alueella toimivien tahojen verkosto. Teemaryhmässä perheliikunta nähdään laajasti kaikenikäisten lasten ja heille läheisten aikuisten yhteisenä liikuntana, jossa sekä lapset että aikuiset ovat aktiivisia toimijoita.

Teemaryhmä kokoontuu neljästi vuodessa jakamaan perheiden liikunnan edistämistä:

7.2.2024

- Suomi –toimintakykyinen maa ja kansa
- Perheliikunnan kuntaesimerkki Raisiosta: Paula Wärnström
- Lapsen arvokas keho -hanke: Essi Jokinen ja Sanna Nieminen
- Folkhälsan/FSI lekar
- Unelmien liikuntapäivä ja Leikkipäivä

11.4.2024

- Perheliikunnan kuntaesimerkki Orivedeltä: Maarit Petäjämäki
- Suomen Ladun perheliikunta ja Hyvinvointia ulkoilusta -hanke: Virpi Jussila, Suomen Latu
- Kaikille avoin ulkoilu -hanke: Miika Honkanen, Suomen Latu
- Ajankohtaisia perheliikunnan tapahtumia: Unelmien liikuntapäivä ja Leikkipäivä

Pe 6.9.2024 klo 9:30-11:00

- Perheliikunnan kuntaesimerkki Janakkalasta: Anniina Vuonnelsalo
- Vauvojen luontokylpy: Nea Törnwall, Folkhälsan
- Perheliikunnan teemaviikko 4.-10.11.2024
- Ajankohtaisia perheliikunnan tapahtumia: Arkiseikkailu

Ke 20.11.2024 klo 14.00-15.30

- Perheliikunnan kuntaesimerkki Lappeenrannasta: Anne Peuhkuri
- Suomi -toimintakykyinen maa ja kansa konseptin marraskuun teemakuukausi: perheliikunta
- Perheliikunnan teemavko 2024 yhteenveto, kokemusten jako
- Ajankohtaisia perheliikunnan tapahtumia

Lisätietoja ja ilmoittaudu mukaan:

<https://www.liikkuvaperhe.fi/fi/liikkuva-perhe/liikkuva-perhe/perheliikunnan-teemaryhma.html>

Liikkuva perhe -ohjelmaan liittyminen



Liikkuva perhe -ohjelmaan voivat **maksutta liittyä mukaan** kaikki perheiden yhteisestä liikkumisesta tai liikunnallista elämäntapaa edistävät toimijatahot kuten hyvinvointialueet, maakunnat, kunnat, järjestöt, yhdistykset ja yritykset.

Perhe lisää liikettä!

Lisätietoja ja liity mukaan:

<https://www.liikkuvaperhe.fi/fi/liikkuva-perhe/liikkuva-perhe/liity-mukaan.html>

**Perhe
lisää
liikettä**

liikkuvaperhe.fi



Kiitos



**LIIKKUVA
PERHE**

johanna.pekkanen@suomenlatu.fi



**LIIKKUVA
PERHE**

satu-maria.ruotsalainen@suomenlatu.fi



**LIIKKUVA
PERHE**

mari.parikka-nihti@suomenlatu.fi

[Liikkuvaperhe.fi](https://www.liikkuvaperhe.fi)