Eduskunta, Tulevaisuusvaliokunta
Lausunto: Valtioneuvoston selonteko liikuntapolitiikasta

Sami Kokko, apulaisprofessori
Jyväskylän yliopisto, Liikuntatieteellinen tiedekunta

Asiantuntijalausunto liikuntapoliittisesta selonteosta.

Aluksi haluan kiittää mahdollisuudesta antaa asiantuntijalausunto ja tulla kuulluksi liikuntapoliittisen selonteon osalta. Valtioneuvoston selonteko liikuntapolitiikasta on arvokas ja tarpeellinen, sillä suomalaisten liikunta-aktiivisuus on alhaisella tasolla ja liikunnan lisäämiseksi tarvitaan laaja-alaisia toimia. Selonteossa onkin esitetty useita toimenpide-ehdotuksia, joiden avulla liikuntaa voitaisiin mahdollisesti lisätä. Käyn lausunnossani läpi pääasiassa lasten ja nuorten liikunnan lisäämiseen liittyviä toimenpiteitä ja esitän näkemyksiäni jo ehdotettuihin toimenpiteisiin sekä nostan esille joitain sellaisia huomioita, joita ei selonteossa esiinny. Aluksi kuvaan lyhyesti suomalaislasten ja -nuorten liikuntakäyttäytymisen nykytilaa.

Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytymisen nykytila

Vähäinen liikkuminen sekä liiallinen paikallaanolo ovat suomalaislasten ja -nuorten liikuntakäyttäytymisen[1] haasteita. Liikkuminen hiipuu murrosiässä ja paikallaanolo lisääntyy. Liikkumisen väheneminen iän myötä on kansallinen erityispiirteemme moniin muihin maihin verrattuna.

Nykyisin suomalaislapsista ja -nuorista keskimäärin joka kolmas liikkuu liikuntasuosituksen mukaisesti tunnin päivittäin (Husu ym. 2016 ja 2019, Kokko ym. 2016 ja 2019). Liikkuminen vähenee selvästi iän myötä. Kun 9- ja 11-vuotiaista suositusten mukaisesti liikkuu noin 40 prosenttia, 13-vuotiaista enää neljäsosa ja 15-vuotiaista vain harvempi kuin joka viides liikkuu riittävästi. Pojat saavuttavat liikuntasuosituksen yleisemmin kuin tytöt. Pojat liikkuvat reippaasti ja rasittavasti keskimäärin enemmän kuin tytöt, mutta tytöt liikkuvat kevyesti jonkin verran poikia enemmän.

Suomalaislapset ja nuoret käyttävät noin puolet valveillaoloajastaan istuen tai makuulla (Husu ym. 2016). Paikallaanolo (seisominen, istuminen ja makuulla olo) lisääntyy selvästi iän myötä. Tytöt seisoivat keskimäärin poikia enemmän ja tauottivat istumista poikia useammin. Noin puolelle lapsista ja nuorista kertyi yli kaksi tuntia ruutuaikaa vähintään viitenä päivänä viikossa. Vähäisellä liikkumisella on selvä yhteys ruutuaikaan – lapsille ja nuorille kertyi ruutuaikaa sitä useampana päivänä, mitä vähemmän liikuntaa he harrastivat.

Viime vuosina urheiluseuratoimintaan osallistui 62 prosenttia lapsista ja nuorista, mikä on selvästi aiempia vuosia enemmän (Blomqvist ym. 2016). Seuratoiminta aloitetaan nykyisin aiempaa nuorempana ja melko varhain harrastetaan vain yhtä lajia. Kilpailutoimintaan osallistuu edelleen merkittävä osa lapsista ja nuorista. Seuraharrastuksen on lopettanut neljäsosa lapsista ja nuorista. Lopettamisen merkittävimpiä syitä olivat kaikissa ikäluokissa lajiin kyllästyminen, se ettei viihtynyt joukkueessa tai ryhmässä, harrastaminen ei ollut tarpeeksi innostavaa tai ei ollut tarpeeksi hauskaa. Huomioitavaa on

[1] Liikuntakäyttäytymisellä tarkoitetaan lasten ja nuorten liikunnan (eri intensiteettitasoilla: kevyt-reipas-rasittava) ja paikallaanolon määrää ja muotoja sekä liikuntaseuratoimintaan osallistumista. Liikuntakäyttäytymiseen ovat yhteydessä useat tekijät, kuten lasten ja nuorten liikunta-asenteet, -arvot ja –motiivit, liikunnallinen pätevyys sekä koululiikuntakokemukset, vanhempien ja kavereiden tuki ja perheen sosioekonominen asema.

kuitenkin, että urheiluseuratoiminnan lopettaneista jopa 88% olisi halukas aloittamaan harrastamisen urheiluseurassa uudelleen.

Seuratoimintaan osallistuvat nuoret täyttivät muita yleisemmin liikunta-, ruutuaika- ja unisuositukset (Mäkelä ym. 2016). Seuratoimintaan osallistuvilla tytöillä oli selvästi muita vähemmän päihdekokeiluja (Ng ym. 2017). Pojilla tilanne vaihteli. Seuratoimintaan osallistuvat pojat polttivat harvemmin tupakkaa, mutta nuuskan käyttö oli seuratoimintaan osallistuvilla pojilla muita yleisempää. Seuratoimintaan osallistuvilla nuorilla on muita enemmän alaselän kipuja, ei-seuranuorilla vastaavasti enemmän niska-hartiaseudun kipuja.

Lapset ja nuoret kokevat itsensä pääosin päteviksi liikkujiksi (Hirvensalo ym. 2016). Ulkoiset esteet, kuten liikunnan saavutettavuus ja liikunnan kalleus, olivat merkittäviä esteitä. Vähiten liikkuvia esti liikkumasta omat kehollisuuden kokemukset sekä alhaiset pätevyyden kokemukset. Samalla lasten ja nuorten liikunnalle antamien merkitysten kirjo on kaventunut ja tärkeäksi koettujen merkitysten määrä vähentynyt (Koski ja Hirvensalo 2019).

Vanhempien ja kavereiden liikunnallisella tuella on yhteys lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuuteen (Palomäki ym. 2016). Suuri osa vanhemmista tukee lastensa liikuntaa erityisesti kannustamalla sekä maksamalla liikuntakuluja. Kavereiden tuki, kuten yhdessä liikkuminen, koettiin erityisen tärkeäksi varhaisnuoruudessa (11–13-v.). Paljon liikkuvat nuoret kokivat saavansa muita enemmän monipuolista tukea vanhemmiltaan, ja eniten myös kavereiden tukea.

Lapset ja nuoret pitävät tärkeinä hyvin samankaltaisia tasa-arvoon ja yhdenvertaisuuteen liittyviä yhteiskunnallisia arvoja, jotka ovat vuonna 2015 voimaan tulleen liikuntalain lähtökohtina (Laine ym. 2016). Omassa elämässään lapset ja nuoret arvostavat sosiaalisia suhteita kavereihin ja perheenjäseniin sekä vapaa-ajan viettoa heidän kanssaan. Myös omaa terveyttä ja fyysistä kuntoa pidetään tärkeänä. Liikunnan kansalaistoimintaa voidaankin lähtökohtaisesti pitää otollisena paikkana lasten ja nuorten myönteisen arvopohjan vahvistamisessa. Myönteisistä arvoista huolimatta, liikunta- ja urheiluharrastukset ovat koulun ja internetin jälkeen kolmanneksi yleisin paikka, jossa lapset ja nuoret kokevat kiusaamista ja syrjintää.

Lasten ja nuorten liikunnan yhteydessä tapahtuvat loukkaantumiset ovat yleistyneet niin koulussa, urheiluseuroissa kuin vapaa-ajallakin (Parkkari ym. 2019). Vuonna 2018 pojista 56 prosenttia ja tytöistä 57 prosenttia ilmoitti loukkaantuneensa liikunnan yhteydessä vähintään kerran edeltävän vuoden aikana. Riski loukkaantua kasvoi sitä suuremmaksi, mitä useampana päivänä viikosta nuori harrasti liikuntaa.

Pojat ovat liikunnallisesti aktiivisempia kuin tytöt toimintarajoitteita kokevien lasten ja nuorten joukossa (Ng ym. 2016 ja 2019). Paikallaanoloa kertyi eniten liikkumisessaan vaikeuksia kokevilla pojilla. Vammaisten nuorten paikallaanolon prosenttiosuudet olivat hyvin samankaltaisia kuin vammattomilla nuorilla, sekä arkena että viikonloppuna, noin 6–7 tuntia. Eniten paikallaanoloa, jopa 10 tuntia päivässä viikonloppuisin, oli pojilla, joilla on liikkumisen rajoitteita. Vähintään kahden tunnin ruutuaikapäivien määrä lisääntyi toimintarajoitteiden lisääntymisen mukaan jokaisessa ikäluokassa.

Huomioita liikuntapoliittisesta selonteosta

Liikunnan edistämisen toimia tulee kohdentaa tarkemmin

Lasten ja nuorten liikunnan edistämiseksi on tehty työtä jo pitkään. Silti suosituksen mukaan liikkuu vain joka kolmas lapsi ja nuori. Usein on esiin nostettu huoli erityisesti vähän liikkuvien tilanteesta,

joka on paikallaan, mutta samalla on unohtunut se, että itse asiassa kaikki lapset ja nuoret tarvitsevat toimenpiteitä joko liikunnan lisäämiseksi tai jo saavutetun aktiivisuuden ylläpitämiseksi. Vähän liikkuville tulee kohdentaa erityistoimia, usein myös muiden elämäntapojen osalta.

Liikunnan edistämisessä tarvitaan enemmän kohdennettuja toimia, joissa muun muassa viesti tulee olla räätälöity kullekin kohderyhmälle erikseen. Lapset ja nuoret voidaan jakaa heidän nykyliikunta-aktiivisuuden perusteella ainakin kolmeen noin kolmasosan kokoiseen ryhmään: suosituksen mukaan liikkuvat, melko paljon liikkuvat sekä vähän liikkuvat. Riittävästi kyseisellä hetkellä liikkuvien osalta tulee pohtia ja toteuttaa sellaisia toimia, että liikunta-aktiivisuus pysyy yllä, erityisesti murrosiässä. Melko paljon, muttei suosituksen mukaan, liikkuville tulee kohdentaa sellaisia toimia, joilla he voisivat asteittain lisätä liikuntaa. Kysymys kuuluu mitä liikuntaa ja miten sitä voisi lisätä? Vähän liikkuville liikuntaa tulee pyrkiä lisäämään asteittain, mutta realistisesti. LIITU-tutkimuksen mukaan jo 3-4 päivänä liikuntaa harrastaneissa oli selvästi vähemmän esimerkiksi erilaisia oireita tai yksinäisyyttä kokeneita lapsia ja nuoria verrattuna 0-2 päivänä viikossa liikkuviin.

LIITU-tutkimuksen tulosten perusteella liikunnan edistämisen toimia tulee kohdentaa ainakin myös sukupuolen (mm. tytöt vähemmän aktiivisia kuin pojat), iän (liikkuminen hiipuu murrosiässä ja yläkoululaiset vähemmän aktiivisia kuin nuoremmat) sekä toimintakyvyn (toimintakyvyn rajoitteita kokevat vähemmän aktiivisia kuin ne, joilla ei rajoitteita) mukaan.

Liikkuminen on vähentynyt erityisesti arjen toiminnoista – kokonaisaktiivisuus ja perheiden rooli tärkeää

Samaan aikaan, kun väestötason liikkumisessa ei ole lasten ja nuorten osalta juurikaan tapahtunut muutosta viimeisen kymmenen vuoden aikana (on pysynyt alhaisella tasolla), on esimerkiksi seuratoimintaan osallistuminen yleistynyt (tästä lisää jäljempänä). Liikunta nähdään yhä useammin erillisenä liikunta suorituksena, joka käydään erikseen suorittamassa esimerkiksi seuratoiminnassa. Vaikka seuratoimintaan osallistuminen saakin aikaan liikkumista/liikettä, ei organisoidusta liikuntaharrastamisesta saatu liikkeen määrä esimerkiksi viikkotasolla riitä täyttämään suositeltua kokonaisaktiivisuusmäärää. Huomio tuleekin kiinnittää viikoittaiseen kokonaisliikuntamäärään ja korostaa sen kertyvän useammasta lähteestä. Arjen päivittäisaktiivisuus on tässä suuressa roolissa.

Nyt selonteossa esitetyt laajennukset varhaiskasvatukseen (Liikkuva varhaiskasvatus -ohjelma 2020-2022) ja korkeakouluopiskelijoihin (Liikkuva opiskelu -ohjelma 2022-2024) ovat perusteltuja, erityisesti eri koulutusasteiden laajan tavoittavuuden ansiosta. Mutta vapaa-aika ja sen osalta erityisesti perheiden rooli ja mahdollisuudet on tunnistettu selonteossa kapeasti. Perheiden tueksi ehdotetaan ainoastaan liikuntaneuvonnan vahvistamista neuvoloissa. LIITU-tutkimuksen tulosten mukaan vanhempien tuen merkitys lasten ja nuorten liikkumiselle säilyy vahvana jopa murrosikään asti. Tästä syystä perheiden tukemista liikunnan edistämisessä on tarpeen pohtia ja toimia suunnata enemmän ja laaja-alaisemmin.

Lisääntynyt seuraharrastaminen on liikunnan edistämisen mahdollisuus, mutta se vaatii orientaation muutosta ja uusia malleja

Seuratoiminnan merkitys on kasvanut viime vuosikymmenen aikana. Seuratoiminta tavoittaa parhaillaan 62 prosenttia lapsista ja nuorista ja jopa 88 prosenttia on osallistunut seuratoimintaan jossain vaiheessa lapsuuttaan tai nuoruuttaan. Kuten edellä totesin, ei seuratoimintaan osallistuminen kuitenkaan usein yksin riitä kerryttämään tarvittavaa kokonaisliikuntamäärää. Toki seuratoiminta liikuttaa lapsia ja nuoria harjoitus- ja kilpailutapahtumien yhteydessä sekä voi liikuntakasvatuksen avulla edistää lasten ja nuorten motivaatiota ja valmiuksia liikkua, mutta osallistumisen lopettaminen eli niin

kutsuttu drop out-ilmiö on edelleen olemassa. Seuratoimintaa olisikin kehitettävä niin, että mahdollisuuksien rajoissa seuroissa olisi eri tasoisia harrastamisen mahdollisuuksia. Tällä hetkellä kilpailullisuuden korostuessa, panostukset kohdennetaan usein kilpaurheiluun ja mahdollisten harrastusryhmien toiminta poikkeaa liikaa edellä mainitusta toiminnasta. Eri tason vaihtoehtoja voidaan rakentaa myös saman paikkakunnan eri seurojen kesken, jolloin päällekkäistä toimintaa voitaisiin välttää. Tällainen vähintään kolmen polun malli voisi vastata paremmin nykynuorten tarpeisiin. Nuoret nimittäin nostivat LIITU-tutkimuksessa yhdeksi olennaisimmaksi lopettamisen syyksi sen, että ”ei ole olemassa heille sopivaa toimintaa”. Lisäksi seuratoiminnassa tulisi kuunnella aiempaa enemmän lasten ja nuorten omia toiveita, eikä rakentaa mallia ”vain” aikuisten ja/tai kilpaurheilun näkökulmista.

Seuratoiminnan liikunnan edistämisen näkökulmasta olennaisin tehtävä on drop out:n ehkäisy eli pyrkiä turvaamaan mahdollisimman monen mahdollisimman pitkää jatkuva seuraharrastaminen. Tähän tarvitaan orientaation muutosta ja uusia malleja niin toiminnan järjestämisen kuin taloudenkin näkökulmista.

Selonteossa todetaan, että tarvitaan lisää sellaista liikunnan järjestötoimintaa, jossa tuetaan ja kannustetaan liikunnallisesti passiivisia kansalaisia omatoimisen liikunnan aloittamiseen. Korostaisin tässä kohtaa seuratoiminnan osalta sitä, että seuratoiminnalla on potentiaalia laajentaa jäsenistöään vähemmän liikkuvien suuntaa, erityisesti aikuisväestössä, mutta toiminnan laventaminen tulee tehdä seuratoiminnan ydintehtävän kautta. Toisin sanoen, tässä työssä tulee vähintään tunnistaa se laji, jota seura harjoittaa ja lisätä siinä harrastustoiminnan mahdollisuuksia, kuten jalkapalloseurassa aikuisten harrastusryhmien/-joukkueiden lisääminen.

Koulutusorganisaatioilla tärkeä rooli

Koulun ja laajemmin koulutusorganisaatioiden rooli ja mahdollisuuden lasten ja nuorten liikunnan edistämisessä tunnistetaan selonteossa hyvin ja niihin on ehdotettu oikeanlaisia toimia. Liikkuva koulu -ohjelma on ollut toimiva ohjelmakokonaisuus, erityisesti alakouluissa, jota jatketaan kuntien toimenpitein. Silti, kuten selonteossa todetaan, tarvitaan peruskoulujenkin osalta lisää toimenpiteitä, erityisesti yläkouluihin. Tämä on tarpeen, jotta aloitetut toimenpiteet juurtuvat pysyväksi toiminnaksi ja jotta organisaatiotasolla tehdyt toimenpiteet ehtivät vaikuttaa ja muuttaa yksilötason liikuntakäyttäytymistä aktiivisempaan suuntaan.

Tulee laatia valtakunnallinen laaja-alainen ja sektorirajat ylittävä liikunnan edistämisohjelma, jolle nimetään korkean tason johtoryhmä

Muun muassa Liikkujan polku -verkosto nosti selonteossa esiin tarpeen nimetä korkean tason poikkihallinnollinen ryhmä valtionhallintoon. Tämä on mielestäni hyvä avaus, mutta sitä voisi laajentaa. Ensinnä, työryhmän lisäksi tarvitaan valtakunnallinen laaja-alainen ja sektorirajat ylittävä liikunnan edistämisohjelma. Sellainen, joka tarkastelee liikunnan edistämismahdollisuuksia kaikissa toimintaympäristöissä ja läpi koko elämänkulun. Tämä laajentaisi liikunnan edistämisen toimenpiteiden pohdinnan ja toteutuksen kattamaan myös nykyisiä katvealueita. Toiseksi, olisi tärkeää, että kyseinen ohjelma ja nimettävän työryhmän jäsenistö ei koostu ”vain” valtionhallinnon (eri sektoreiden) edustajista, vaan myös alue-/paikallistason sekä tutkimus ja käytännön toimijoiden edustajista.

Liikuntapoliittisen selonteon toimet tulee linkittää osaksi kansallista lapsistrategiaa

Liikuntapoliittinen selonteko ja sen toimet ovat lasten ja nuorten osalta kytkettävä vahvasti osaksi valmisteilla olevaa kansallista lapsistrategiaa. Olen toimittanut strategian valmistelutyöhön lausuntoni alkua vastaavan liikuntakäyttäytymisen nykytilankuvauksen, mutta sen kuvaamien muutostarpeiden

muuntuminen käytännön toimiksi kyseiseen lapsistrategiaan ei ole ollenkaan selvää. Ainakaan ilman tukitoimia.

Liikunnan haittoja, kuten liikuntavammoja, on ehkäistävä

Liikuntavammojen yleisyys on lisääntynyt viime vuosina niin koululiikunnassa, urheiluseuratoiminnassa kuin muun vapaa-ajan liikunnassa. On oletettavaa, että kun liikunnan määrää lisääntyy, lisääntyvät myös liikuntavammat. Siksi liikuntavammojen ehkäisyyn on panostettava lisää samalla, kun panostetaan liikunnan edistämiseen. LIITU-tutkimuksen tuloksista selviää lisäksi, että myöskään liikunta ja esimerkiksi seuratoiminta ei ole vapaa yhteiskunnassa muuallakin esiintyvistä huolenaiheista. Osalla seuratoimintaan osallistuvilla on muiden tapaan syrjityksi tulemisen, kiusaamisen ja yksinäisyyden kokemuksia, joiden ehkäisyyn tulee jatkossa panostaa aiempaa enemmän.

Liikuntatutkimus vahvemmin tiedolla johtamisen ja käytännön toimenpiteiden, kuten hankkeiden, (suunnittelun ja arvioinnin) tueksi. Lisäksi tulee käynnistää liikunnan monitieteinen tutkimusohjelma.

Viime vuosina liikuntapolitiikassa on korotettu tutkimustiedon tarvetta tiedolla johtamisen tukena. Kansallisia liikuntakäyttäytymisen monitorointitutkimuksia, kuten LIITU-tutkimus, onkin käynnistetty ja niiden tuottama tieto antaa tiedolla johtamiseen tueksi ajantasaisen ja monipuolisen tilannekuvan suomalaisten liikkumisesta. Monitorointitutkimusten resurssit tulee turvata, jotta ajan mittaan lisääntyvä trenditieto saadaan tuotettua tiedolla johtamisen tueksi jatkossakin. Lisäksi on hyvä pohtia, miten näitä monitorointitutkimuksia voisi hyödyntää selonteossa ehdotettujen ohjelmien arvioinnin tukena.

Suomessa ei tutkimustietoa ole hyödynnetty riittävästi erilaisten käytännön hankkeiden suunnittelussa ja arvioinnissa. Toisin sanoen, tutkimus- ja käytännön toimijoiden välistä yhteistyötä tulee tukea enemmän.

Liikuntaa ja liikkumista on pääasiassa tutkittu tietyn tieteenalan tutkimustraditioiden suunnassa. Monitieteistä, tai uudemmin tieteiden välistä, tutkimusta on selvästi vähemmän. Liikunnan edistämisen tueksi tulisikin käynnistää liikunnan monitieteinen tutkimusohjelma, jossa liikuntaa, liikkumista ja sen edistämistä tarkastellaan ja tutkitaan laaja-alaisesti ja innovatiivisesti. Jyväskylän yliopiston Liikuntatieteellisellä tiedekunnalla on tarvittava osaaminen johtaa ja koordinoida kyseistä ohjelmaa.

Muita huomioita

Selonteossa todetaan, että vuoden 2019 jälkimmäiselle puolelle sijoittuva Suomen EU-puheenjohtajuus tarjoaa mahdollisuuden nostaa esiin Suomen kannalta tärkeitä asioita. Liikunnan edistäminen on yksi tällainen ja se tulisi nostaa Suomen EU-puheenjohtajuuskauden agendalle. Vähäinen liikkumisen on eurooppalainen ja kansainvälinen ilmiö, joka on vallitseva oikeastaan jokaisessa EU-jäsenmaassa.

Liikunnan edistämisessä, ja tarkastelussa yleensä, huomio tulee kiinnittää aktiivisuustason lisäksi liikuntakäyttäytymiseen yhteydessä oleviin tekijöihin, kuten lasten ja nuorten liikunnalle antamiin merkityksiin, joissa on viime vuosina havaittu merkityskirjon kapeneminen ja tärkeiksi koettujen merkitysten määrän vähentyminen. Nämä ovat selvästi yhteydessä liikunta-aktiivisuuteen. LIITU-tutkimuksesta löytyy useiden liikuntakäyttäytymiseen yhteydessä olevien tekijöiden nykytilan kuvaus esimerkiksi liikuntamotivaatioon, koettuun liikunnalliseen pätevyyteen ja koettuihin esteisiin liittyen.

Liikunnan määrä ei ainoa tekijä liikunnan edistämisessä, vaan myös liikkumisen monipuolisuus sekä eri elinjärjestelmien ja ominaisuuksien kehittäminen tärkeää – esimerkiksi liikunnan terveyshyötyjen kertymisen kannalta. Lisäksi liikunnan välinearvo lasten ja nuorten kohdalla ei ole vain sairauksien ehkäisyssä, vaan normaalin kasvun ja kehityksen tukemisessa ja terveyden edistämisessä. Jälkimmäinen

soveltuu hyvin myös seuratoiminnan peruslähtökohdaksi, sillä myös urheilussa terve urheilija kehittyy ja menestyy paremmin.

Lopuksi

Lausunnoin lopuksi haluan nostaa esille selonteon luvussa 5.1 Liikunnan yhteiskunnallinen perustelu, sivulla 16 todetun asian, joka kiteyttää mielestäni hyvin sen, mitä liikunnan edistämisessä Suomessa nyt tarvitaan. Samalla se tarjoaa perustelun esittämälleni valtakunnalliselle liikunnan edistämisohjelmalle. ”Suomi tarvitsee lisää liikuntaa kaikissa ikä- ja väestöryhmissä. Fyysisen aktiivisuuden edistämiseksi tarvitaan koko elämänkulkuun selkeä ja tavoitteellinen ohjelma, joka ylittää perinteiset hallinto-, organisaation- ja ammattirajat…Liikunnan lisääminen on koko yhteiskunnan asia.”

Jyäskylässä 22.1.2019

Sami Kokko
apulaisprofessori
Jyväskylän yliopisto, Liikuntatieteellinen tiedekunta
Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa (LIITU) -tutkimuksen vastaavatutkija

Lausunnossa käytetyt lähteet (lukukohtaiset tulokset löytyvät alla mainituista LIITU-raporteista):

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

Kokko, S. ja Mehtälä A. (2016) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2016. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2016:4.

Mäkelä, K., Kokko, S., Kannas, L., Vasankari, T., Heinonen, O.J., Savonen, K., Alanko, L., Korpelainen, R., Selänne, H., Villberg, J. & Parkkari, J. (2016) Physical activity, screen time and sleep among youth participating and non-participating in organized sports - The Finnish Health Promoting Sports Club (FHPSC) Study. Advances in Physical Education, 6 (4), 378-388.

Ng, K., Mäkelä, K., Parkkari, J., Kannas, L., Vasankari, T., Heinonen, O.J., Savonen, K., Alanko, L., Korpelainen, R., Selänne, H., Villberg, J. & Kokko, S. (2017) Coaches’ Health Promotion Activity and Substance Use in Youth Sports. Societies, 7, 4; doi:10.3390/soc7020004