

Lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuuden väheneminen Suomessa

11.12.2023

Lasten ja nuorten vähenevä liikunta-aktiivisuus on puhuttanut jo pitkään Suomessa. Lisääntyneen passivisuuden ja älylaitteiden käytön on todettu vaikuttavan liikunta-aktiivisuuteen heikentävästi. Lapsen motoriikka kehittyy vaiheittain ja tätä kehitystä voidaan tukea monipuolisen liikkumisen avulla. Mitä paremmat motoriset perustaidot lapsella on, sitä fyysisesti aktiivisempia lapset ovat. Riittävien motoristen perustaitojen tason on havaittu tutkimuksissa olevan yksi fyysisen aktiivisuuden vähenemistä hidastava tekijä siirryttäessä lapsuudesta nuoruuteen. Heikkojen motoristen perustaitojen on puolestaan todettu olevan yhteydessä mm. kohonneeseen painoindeksiin ja vyötärönympärysmittaan sekä huonompaan terveyskuntoon.

UKK-instituutti on laatinut tutkimustietoon pohjautuen liikuntasuosituksen lapsille ja nuorille (7-17v). Sen mukaan reipasta ja rasittavaa liikuntaa tulisi olla vähintään tunti päivässä.

Tämän lisäksi suositus on määritellyt ohjemäärät myös mm. luuston ja lihaksiston vahvistamiselle (kuva 1).



Kuva 1. UKK-instituutti on laatinut liikuntasuosituksen lapsille ja nuorille. Tämän lisäksi suositus on määritellyt ohjemäärät myös mm. luuston ja lihaksiston vahvistamiselle (kuva: UKK-instituutti).

LIITU-tutkimus

Jyväskylän yliopiston Terveyden edistämisen keskus on kartoittanut yhdessä yhteistyökumppaneidensa kanssa 7-12-vuotiaiden lasten ja nuorten liikuntakäyttäytymistä Suomessa. Viimeisin tutkimus on vuodelta 2022.

LIITU-tutkimuksen tavoitteena on luoda Suomeen koko maan kattava 7-12-vuotiaiden lasten ja nuorten liikuntakäyttäytymisen tietojärjestelmä. Tutkimuksen tarkoituksena on koota tietoa suomalaisten lasten ja nuorten liikuntakäyttäytymisestä sekä liikuntaan liittyvistä asenteista, arvoista ja kokemuksista. Tutkimusta on tehty seurantatutkimuksena sähköisten kyselyjen (n=10 098) ja liikemittareiden (n= 155) avulla. Tutkimuksesta ilmeni, että lähes kaksi kolmesta (61 %) kaikista 7–12-vuotiaista arvioi liikkumisensa lisääntyneen viimeisen 12 kuukauden aikana, mutta vain noin kolmasosa (36 %) raportoi saavuttavansa liikkumissuosituksen. Liikemittarilla mitatut tulokset kertovat, että liikkumissuosituksen saavutti mitatusti vuonna 2022 kolmasosa (33 %) lapsista ja nuorista. Suurin osa liikkumisesta kertyi 5-10 minuuttia kerrallaan tehdystä liikkumisesta. Mittausten mukaan pojat saavuttivat suosituksen tyttöjä yleisimmin. Lapset ja nuoret käyttivät LIITU-tutkimuksen mukaan liikuntapaikkoina eniten kevyen liikenteen väyliä, pihoja sekä luontoa. Suosituimpia liikkumismuotoja olivat jalkapallo, luistelu, uinti, pyöräily ja frsibeegolf.

LIITU-tutkimuksen 2018 mukaan liikunnan vetovoimaisuus väheni ja sama näkyy myös uusimmassa tutkimuksessa. Mahdollisesti myös COVID-19 virus on voinut vaikuttaa asiaan.

Useasti liikuntaa harrastavat lapset olivat harvemmin yksinäisiä. Yksinäisyys voidaan kokea mm. kipuna ja ulkopuolisuuden tunteena. Koettu yksinäisyys on riski hyvinvoinnille ja sen on todettu olevan yhteydessä masennukseen ja ahdistuneisuuteen. Tämä tulisi huomioida lasten ja nuorten hyvinvoinnin tukemisessa.

Harrastamisen Suomen malli

Harrastamisen Suomen malli on Opetus- ja kulttuuriministeriön toimintamuoto. Harrastamisen Suomen mallin tavoitteena on mahdollistaa jokaiselle lapselle ja nuorelle mieluisa ja maksuton harrastus koulupäivän yhteydessä. Tällä voidaan tukea lapsen ja nuoren hyvinvointia. Maksuttomuudella lisätään tasapuolisesti mahdollisuuksia osallistua harrastamiseen. Mallin mukaan harrastus voi olla muutakin kuin liikuntaa ja tarjonta valitaan lasten ja nuorten omien toiveiden mukaan. Erilaiset liikuntamuotoja näyttää kuitenkin olevan varsin runsaasti tarjolla. Lukuvuosina 2023-2024 toimintaa järjestetään jo 262 kunnan alueella.

Harrastamisen Suomen malli on tarkoituksena jäädä pysyväksi mahdollisuudeksi erilaisen toiminnan järjestämiseksi lapsille ja nuorille. Näin pystytään myös luomaan lapsille uusia verkostoja ja ehkäistä yksinäisyyden tunnetta.

Pirkko Mäntykivi
TtM, ft, fysioterapian lehtori
Seinäjoen ammattikorkeakoulu

Kirjoittamisen tukena on käytetty seuraavia lähteitä:

Kokko, S. & Martin, L. (toim.) (2023) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2022. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2023:1.

Liikunta ja Tiede 1/2019

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

harrastamisensuomenmalli.fi