Liikunta tukemassa lapsen ja nuoren kokonaisvaltaista kehitystä ja hyvinvointia

21.6.2021

SeAMKin fysioterapian koulutusohjelma on jo useita vuosia tarjonnut Avoimen AMKin opintomahdollisuutena suorittaa lasten ja nuorten liikuntaan sekä urheiluun liittyvää opintojaksoa: Liikunta ja urheilu lapsen ja nuoren kokonaisvaltaisen kasvun ja kehityksen tukena (5 op). Opintojakso on ollut vetovoimainen ja opiskelijoita on ollut mukana moniammatillisesti.

Lasten ja nuorten liikunta on kansainvälisestikin aina ajankohtainen aihe. Liikunta on tärkeää mm. lapsen ja nuoren motoristen taitojen, tuki- ja liikuntaelimistön, hengitys- ja verenkiertoelimistön sekä vuorovaikutustaitojen kehittymiselle. Liikkumalla monipuolisesti lapsi kehittyy taitavammaksi sekä kestävämmäksi ja selviää elämän haasteista paremmin.

Lasten ja nuorten liikkumissuositukset

Maailman terveysjärjestö (WHO) päivitti loppuvuodesta 2020 kansainväliset lasten ja nuorten liikkumisen suositukset. Suomalainen työryhmä on hyödyntänyt tätä päivittäessään maamme suosituksia sekä soveltanut sitä Suomen toimintaympäristöön/kulttuuriin sopivaksi. Suosituksessa kuvataan sitä, miten paljon ja millaista liikuntaa lapset ja nuoret tarvitsevat voidakseen hyvin (1). Liikkumisen suositukset tiivistävät siis terveyden kannalta tarvittavan viikoittaisen liikkumisen määrän ja antavat esimerkkejä liikkumisen eri muodoista.

Aiempi suomalainen fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille lapsille ja nuorille oli vuodelta 2008. Asian ydin ei ole paljoa muuttunut, mutta suosituksen sisältöä on muokattu vastaamaan paremmin tutkimusnäyttöä, jota on kertynyt muun muassa lasten ja nuorten liikkumisen terveysvaikutuksista. Tärkeä, huomioitava asia on, että termillä liikkuminen halutaan korostaa *arkiliikkumisen* merkitystä (2). Arkiliikkumisen toimintoina voi olla esim. koulumatkojen kävely/pyöräily tai pallon potkiminen pihakentällä. Liikkumisella ei siis suoranaisesti tässä tarkoiteta aktiiviliikkumista/-urheilua.



Liikkumissuosituksen toimeenpanon tahoina ovat koulut ja oppilaitokset; perhe ja kaverit, koulu- ja opiskelijaterveydenhuolto, liikunta- ja urheiluseurat sekä kunnat ja valtionhallinto (1). Perheen rooli lapsen ja nuoren liikkumisessa on merkittävä. Asenteilla ja esimerkeillä on todettu olevan suuri merkitys lapsen ja nuoren liikkumiseen. Perhe voi tukea lasta liikkumiseen kannustamisella, liikkumalla yhdessä lapsen kanssa, kustantamalla liikuntaharrastuksia ja tarpeen mukaan myös kuljettamalla niihin. Lapsen kasvaessa kavereiden merkitys lisääntyy ja liikkumisen valinnat siirtyvät pikkuhiljaa enemmän nuorelle itselleen.

Suositusten mukaan on tärkeää liikkua viikon jokaisena päivänä ja suurimman osan liikkumisesta tulisi olla kestävyystyyppistä. Teholtaan reipasta/rasittavaa kestävyystyyppistä liikkumista sekä lihasvoimaa ja luustoa vahvistavaa liikkumista tulisi tehdä vähintään kolmena päivänä viikossa. Tällä tarkoitetaan liikuntaa, jossa syke nousee, hengitys tihentyy ja liikkujalle tulee hiki. Erilaisten liikuntataitojen kehittymiseksi liikkumisen tulisi olla mahdollisimman monipuolista ja myös liikkuvuuteen on tärkeää kiinnittää huomiota. Liikkumisen määrä voi kertyä useista liikkumisen hetkistä päivän aikana. Vähäisempikin liikkumisen määrä on hyödyllistä, vaikka suositus ei täyttyisikään jokaisena päivänä. Liikkumisen ilo auttaa pysyvien liikkumistottumusten ja harrastusten löytämisessä.

Jokaiselle 7-17-vuotiaalle siis suositellaan monipuolista, reipasta liikuntaa vähintään 60 min päivässä ja runsasta, pitkäkestoista paikallaanoloa tulisi välttää (2).



Kuva 1. Lasten ja nuorten liikkumissuositus.

LIITU-tutkimus ja mitä kertoo lasten ja nuorten liikkumisesta ?

Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytymistä Suomessa on tutkittu LIITU-tutkimuksessa. Uusimmat tulokset on raportoitu vuonna 2018 toteutetusta tutkimuksesta. Raportissa esitellään laajasti tuloksia 7-, 9-,13- ja 15-vuotiaiden lasten ja nuorten liikkumisesta ja paikallaanolosta. Tutkimuksessa mitattiin mm. liikkumista, paikallaanoloa ja unta vuorokauden ajalta. Kyselyyn vastasi yli 7000 lasta/nuorta ja liikemittauksiin osallistui n.3000 oppilasta.

Kyselyistä nousi esille, että liikkumissuositusten mukaan liikkuvien lasten ja nuorten osuus on hieman noussut viimeisimpien neljän vuoden aikana. Tosin taas liikemittaritietojen perusteella liikkumisessa ei sen sijaan ole

tapahtunut muutosta ja vain kolmannes lapsista ja nuorista liikkuu suositusten mukaisesti. Erityisesti rasittavan liikkumisen määrä on pieni – keskimäärin 15 minuuttia päivässä. Iän myötä (erityisesti yläkouluiässä) paikallaanolo lisääntyy ja liikkuminen vähenee selvästi. Liikunnan todettiin myös vähentävän koettua yksinäisyyttä ja liikkuvien lasten ja nuorten terveydenlukutaito oli parempi kuin vähemmän liikkuvilla.

Mikä neuvoksi/ miten meidän tulisi toimia?

LIITU-tutkimuksessa todetaan, että lasten ja nuorten liikkumista tulee edistää kohdennetummin ja monipuolisemmin. Runsaasti ja vähän liikkuville tulee toteuttaa erilaisia toimia. Tutkimustulosten yhtenä huolestuttavana tekijänä nähtiin myös se, että lapset ja nuoret antoivat liikkumiselle vähemmän merkityksiä kuin aiemmin. Esim. liikunnan virkistyksellistä ja rentouttavaa vaikutusta arvostettiin aiempaa vähemmän. Myös liikunnan harrastamisen kalleus nousi selkeästi esille.

Kyselytutkimuksesta selvisi myös, että yli kaksi tuntia päivässä ruudun ääressä viettävien osuus kasvoi vuoden 2016 tutkimuksesta 49 prosentista 55 prosenttiin.

LIITU-tutkimuksen mittauksista vastannut UKK-instituutin johtaja Tommi Vasankari toteaakin, että ” Liikkumisen lisääminen vaatii ennen kaikkea ajattelutavan muutosta. Liikunta ei ole vain erillistä suorittamista, vaan pieniä oivalluksia arjessa, perheissä sekä eri alojen ammattilaisten keskuudessa. Erityisesti liikkumisen merkitystä tulisi korostaa ja esteitä purkaa kaikilla toiminnan tasoilla”

Summa summarum:

Liikunta on yksi elinehdoistamme. Sen on niin lasten ja nuorten kuin aikuistenkin osalta todettu lisäävän terveysvaikutuksia sekä jaksamistamme arjessa. Lasten ja nuorten kohdalla meidän on tärkeää pysyä kaiken muun ohella myös arki- kuin harreasteliikuntaa lisäävinä ja siihen innostavina vanhempina, kavereina, opetushenkilöinä, valmentajina jne.

Pirkko Mäntykivi, TtM, Fysioterapian lehtori, SeAMK

Lähteet:

1. Liikkumissuositus 7–17-vuotiaille lapsille ja nuorille, Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2021:19 :

http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-263-853-3

2. UKK-instituutti: Lasten ja Nuorten uudet liikkumissuositukset 2021
3. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia vuodelta 2018.Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:1. Sami Kokko ja Leena Martin (toim.)