

Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa

Sami Kokko

apulaisprofessori, dosentti, TtT

Jyväskylän yliopisto, Liikuntatieteellinen tiedekunta

Laajan tutkijajoukon yhteistyö (2018: 43 tutkijaa / yhteensä: 64)

JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO
UNIVERSITY OF JYVÄSKYLÄ

Sami Kokko
Leena Martin
Anette Mehtälä
Jari Villberg
Kwok Ng
Riikka Hämylä
Tuula Aira
Jorma Tynjälä
Lasse Kannas
Leena Paakkari
Olli Paakkari
Kristiina Ojala
Raili Välimaa
Kimmo Suomi
Mirja Hirvensalo
Nelli Lyyra
Timo Jaakkola
Arja Sääkslahti
Taru Lintunen
Juho Polet
Arto Laukkanen
Jarmo Liukkonen
Pilvikki Heikinaro-Johanson
Sanna Palomäki
Pertti Huotari
Antti Laine
Pertti Matilainen
Pauli Rintala
Piritta Asunta
Niko Leppä

UKK-instituutti

Tommi Vasankari
Pauliina Husu
Anne-Mari Jussila
Kari Tokola
Henri Vähä-Ypyä

Tampereen urheilulääkäriasema (TaULA)

Jari Parkkari
Pekka Kannus
Mari Leppänen
Anu Räisänen

KIHU

Kaisu Mononen
Minna Blomqvist
Niilo Konttinen
Jari Lämsä

LIITU
Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa

LIKES

Tuija Tammelin
Katja Rajala
Henna Haapala
Katariina Kämppi
Harto Hakonen
Jouni Kallio
Salla Turpeinen
Minna Lehtomäki

folkhälsan

Eva Roos
Pauliina Hiltunen
Carola Ray
Sofia Hampf

Turun yliopisto
University of Turku

Pasi Koski

TAMPEREEN YLIOPISTO

Arja Rimpelä

NUORISOTUTKIMUSSEURA RY.
NUORISOTUTKIMUSVERKOSTO

Mikko Salasuo

SUEK

Nina Laakso
Johanna Hentunen
Katja Huotari
Marjorit Elorinne

UNIVERSITY OF CALGARY

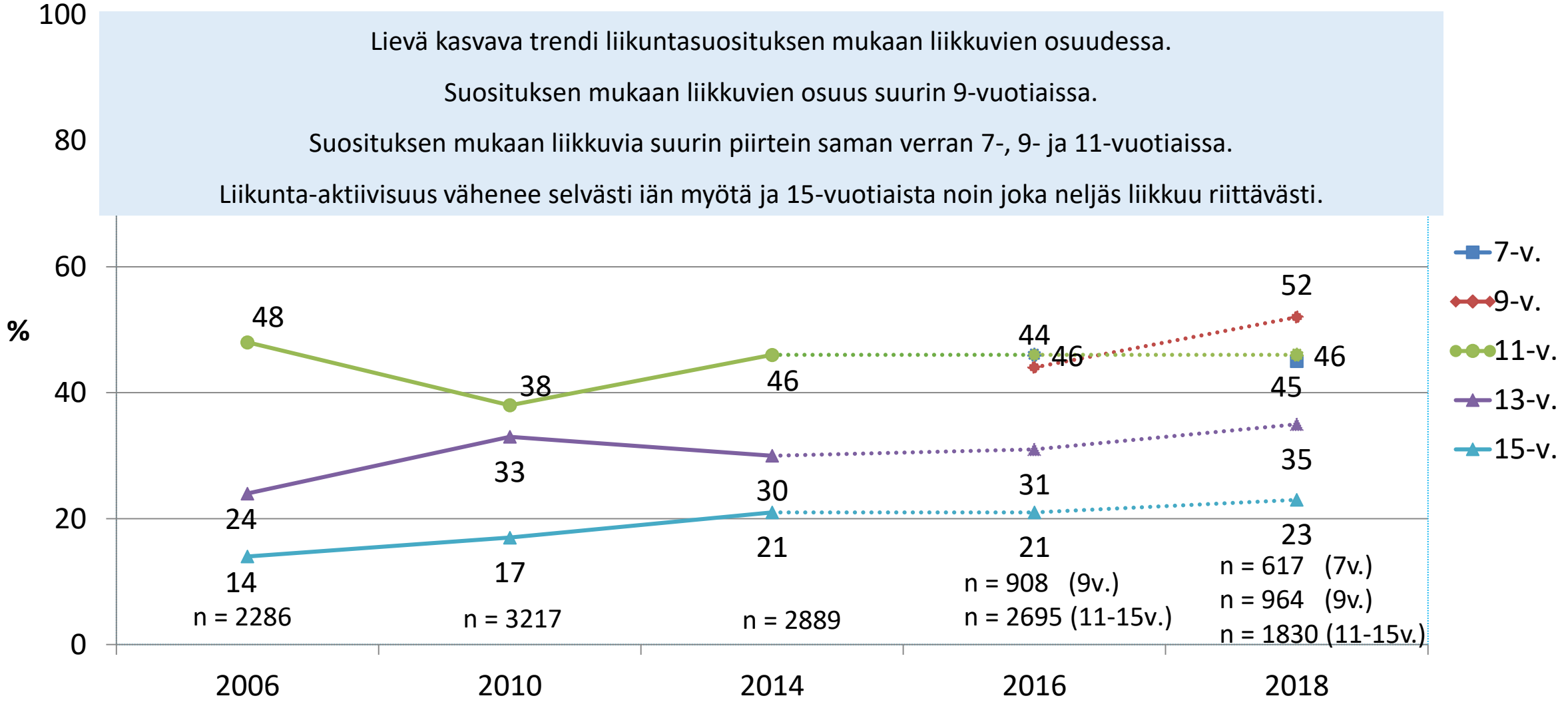
Kati Pasanen

VAU Suomen Vammaisurheilu ja -liikunta VAU ry

Aija Saari

Kokko LIITU 2019

Liikuntasuosituksen täyttävien (liikuntaa jokaisena viikon päivänä vähintään 60 minuuttia) poikien osuudet (itsearvioitu) iän mukaan vuosina 2006, 2010, 2014 (WHO-koululaistutkimus) ja vuosina 2016, 2018 (LIITU) (%)



Kokko LIITU 2019

Liikuntasuosituksen täyttävien (liikuntaa jokaisena viikon päivänä vähintään 60 minuuttia) **tyttöjen** osuudet (itsearvioitu) iän mukaan vuosina 2006, 2010, 2014 (WHO-koululaistutkimus) ja vuosina 2016, 2018 (LIITU) (%)

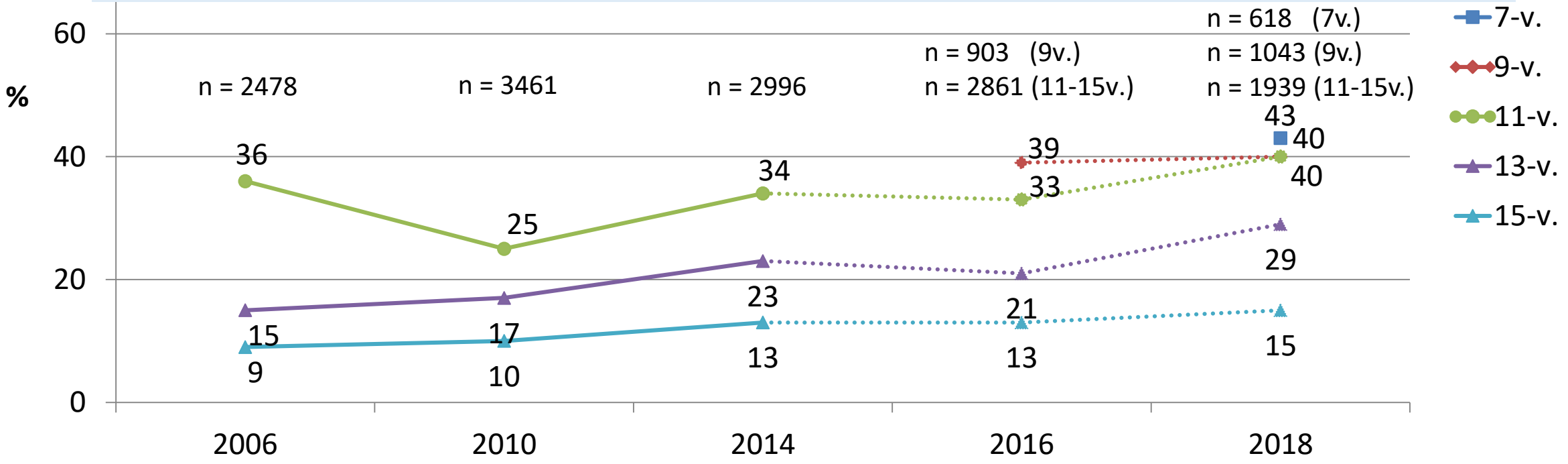
Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa

Lievä kasvava trendi liikuntasuosituksen mukaan liikkuvien osuudessa, mutta noin 10% alhaisemmalla tasolla kuin pojilla.

Suosituksen mukaan liikkuvien osuus suurin 7-vuotiaissa.

Suosituksen mukaan liikkuvia suurin piirtein saman verran 7-, 9- ja 11-vuotiaissa.

Liikunta-aktiivisuus vähenee selvästi iän myötä ja 15-vuotiaista vain 15% liikkuu suosituksen mukaan, joka on pienempi osuus kuin aikuisten naisten kohdalla.



Kokko LIITU 2019

Liikuntasuosituksen (liikuntaa jokaisena viikon päivänä vähintään 60 minuuttia) saavuttavien ja liikuntasuositusta vähemmän liikkuvien lasten ja nuorten (itsearvioitu) osuudet iän mukaan (LIITU 2018, n = 7047) (%).

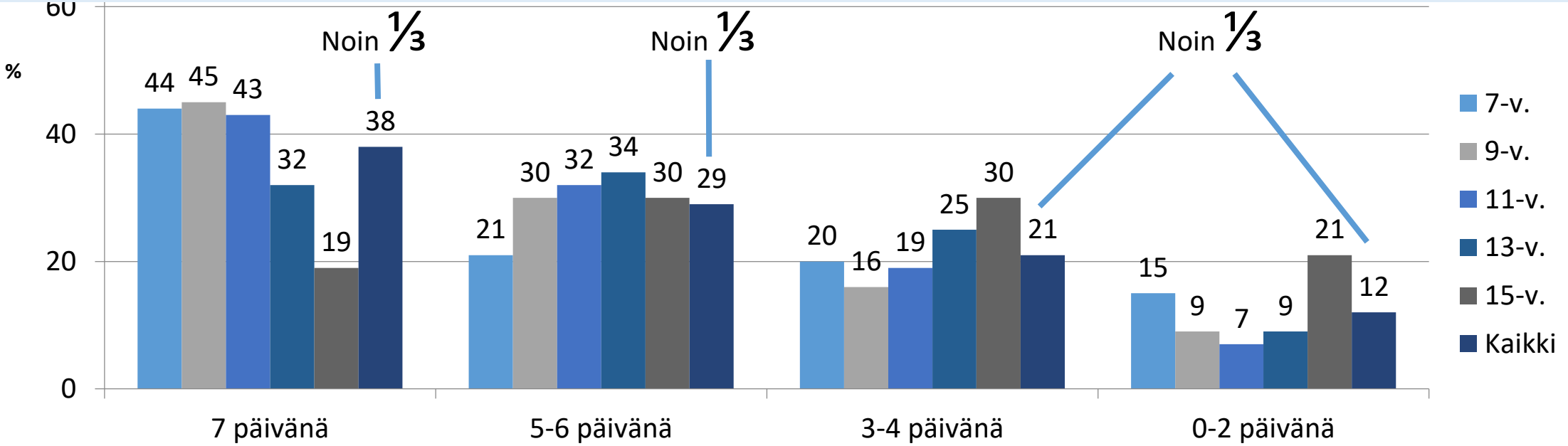
Lapset ja nuoret eriytyvät liikunta-aktiivisuuden suhteen ainakin alla oleviin kolmeen ryhmään (riittävästi liikkuvat, melko paljon liikkuvat ja vähän liikkuvat). Liikunnan edistämistoimia ei ole riittävästi kohdennettu tai sitten on korostettu vähän liikkuvia.

Liikunnan edistämistoimet tulisi segmentoida ja kohdentaa vähintään ryhmäkohtaisesti. Esimerkiksi:

Riittävästi liikkuvat: liikunta-aktiivisuuden ylläpito (ettei vähene iän myötä)

Melko paljon liikkuvat: liikunnan jonkin asteinen lisääminen, mitä liikuntaa/liikkumista voi lisätä?

Vähän liikkuvat: liikunnan lisääminen asteittain (vähäinenkin lisääminen tuo hyötyjä, erityisesti verrattuna (0-2päivänä) ryhmään.



Sami Kokko ja Leena Martin (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa – LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018. VALTION LIIKUNTANEUVOSTON JULKAISUJA 2019:x (julkaistaan 31.1.2019)

Urheiluseuratoimintaan osallistuvien osuudet (itsearvioitu) iän mukaan vuosina 2006, 2010, 2014 (WHO-koululaistutkimus) ja vuosina 2016, 2018 (LIITU) (%)

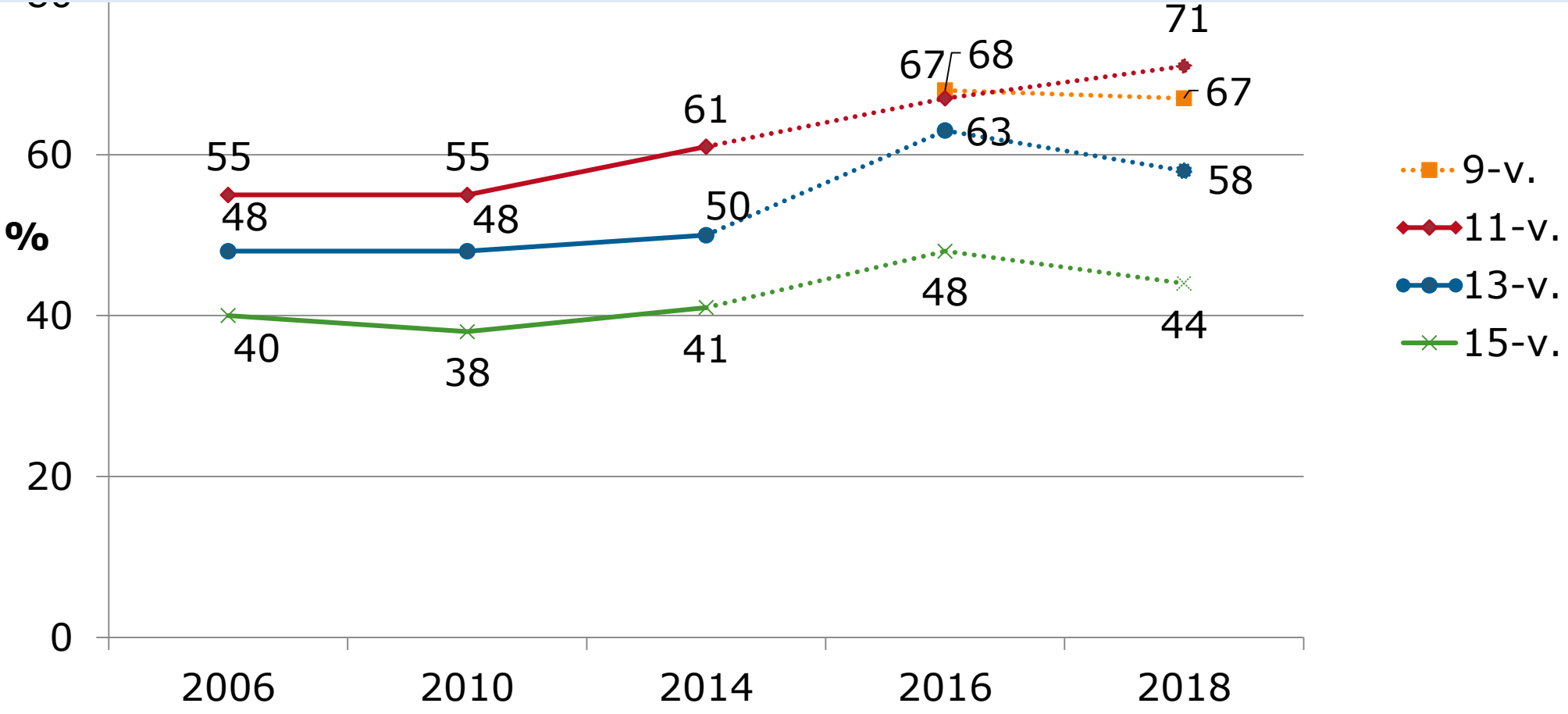
Seuratoimintaan osallistuminen selvästi yleisempää kuin aiemmin, erityisesti nuoremmilla ikäluokilla.

Seuratoimintaan tullaan mukaan keskimäärin 6-vuotiaana, yhteen lajiin erikoistutaan noin 9-vuotiaana ja lopetetaan keskimäärin 11-vuotiaana. Valmentajan ohjaamia harjoituksia oli keskimäärin 3 kertaa viikossa.

Seuratoimintaan osallistuminen ei yksin kerrytä riittävästi liikuntaa (viikoittainen kokonaisliikuntamäärä).

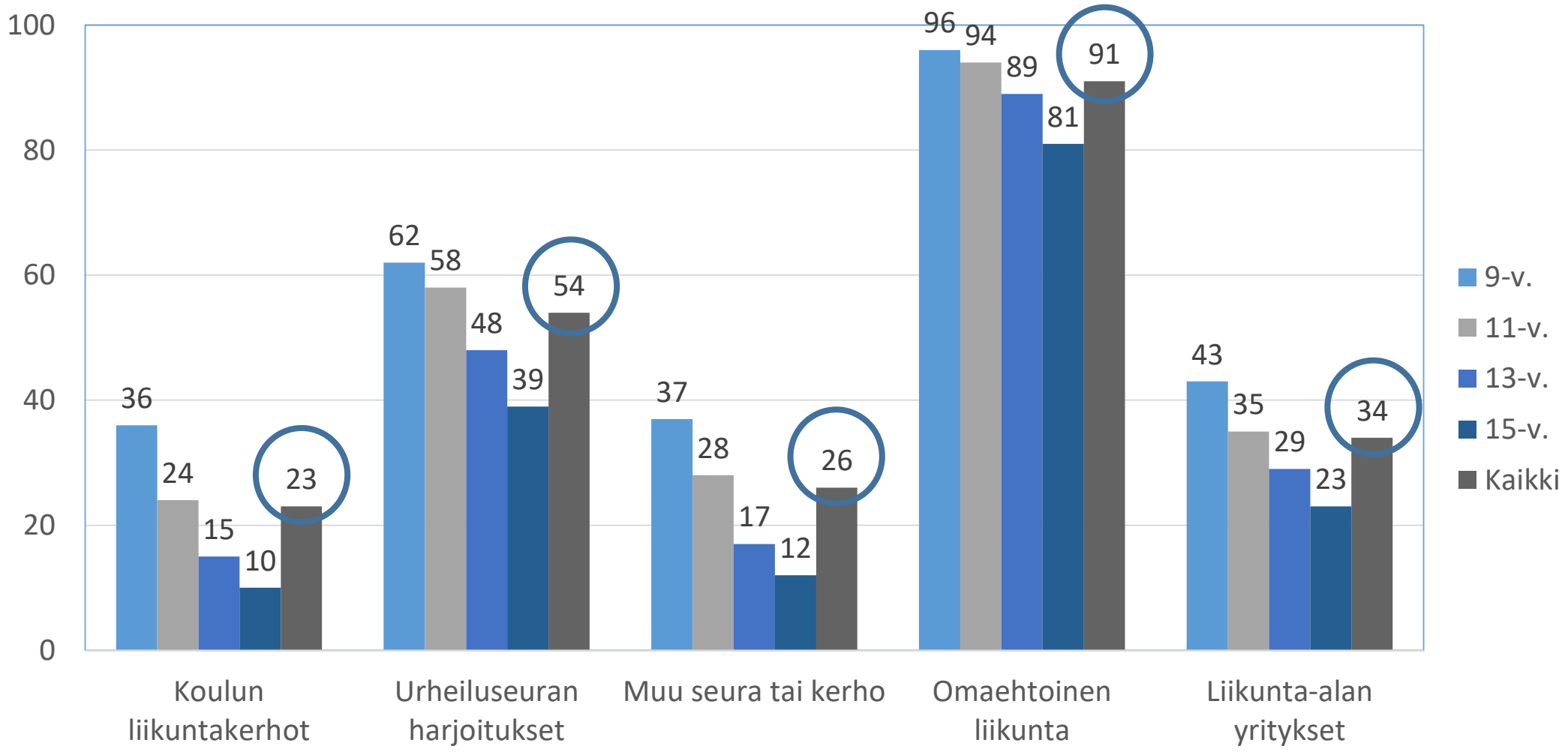
Drop-out-ilmiö on edelleen olemassa. Suurin osa lopettaneista (83%) haluaisi tulla mukaan uudestaan.

Seuratoiminnan olennaisin liikunnan edistämistoimi on mahdollisimman monen mahdollisimman pitkään toiminnassa mukana pitäminen.



Kokko LIITU 2019

Eri liikuntatilaisuuksiin osallistuminen (itsearvioitu) vähintään kerran viikossa iän mukaan (n = 5625-5700) (%).



Sami Kokko ja Leena Martin (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa – LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018. VALTION LIIKUNTANEUVOSTON JULKAISUJA 2019:x (julkaistaan 31.1.2019)

Muutokset liikunnan merkitysten painotuksissa 2014 – 2018 (+/- %)
(Koski ja Hirvensalo 2019, LIITU 2018 tuloksia)

LIITU
Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa

Lasten ja nuorten liikunnalle antamien merkitysten kirjo on kaventunut.

Tärkeiksi koettujen merkitysten määrä on vähentynyt.

	Pojat	Tytöt	11-v.	13-v.	15-v.	Kaikki
Kilpailu ja suorittaminen						
parhaansa yrittäminen	0	1	0	1	-4	1
työnteko, ahkeruus	3	3	5	0	1	3
kamppailu itsesi kanssa, itsesi voittaminen	-2	-2	-1	-3	-7	-2
omatoimisesti yksikseen tekeminen	0	3	4	2	-2	-2
menestys ja voittaminen	1	2	2	2	1	2
kamppailu toisten kanssa, toisten voittaminen	2	1	2	1	2	2
kilpaileminen	1	0	-4	0	3	0
Terveys ja kunto						
hyvän olon saaminen	-6	-7	-8	-5	-10	-7
liikunnan terveellisyys	-8	-11	-10	-11	-11	-9
kunnon kohottaminen	-2	-11	-6	-1	-11	-7
virkistys ja rentoutuminen	-8	-16	-13	-14	-11	-12
lihavaksi tulemisen estäminen, painonhallinta	2	-16	-5	-6	-12	-7
hyvän ulkonäön saaminen	-7	-23	-14	-13	-17	-15
Ilo ja leikki						
ilo; se, että liikunta on kivaa	0	-2	0	-2	-6	-1
onnistumisen elämykset	-8	-9	-9	-7	-10	-9
uusien elämysten saaminen	-9	-13	-11	-12	-12	-11
murheiden unohtaminen	-9	-13	-13	-12	-11	-11
leikkiminen, leikkimielisyys	-3	-10	-4	-13	-10	-6

	Pojat	Tytöt	11-v.	13-v.	15-v.	Kaikki
Ilmaisu, esittäminen						
taidokas temppuilu	-7	-1	-4	-7	-6	-4
muille esittäminen, esiintyminen	-4	-1	0	-4	-7	-2
Sosiaalisuus ja yhdessäolo						
yhdessäolo, yhteistoiminta kavereiden kanssa	-3	-11	-10	-10	-7	-6
uusien kavereiden saaminen	-10	-13	-12	-18	-7	-10
Itsen tunteminen, itsen tutkiminen						
opin tuntemaan paremmin itseäni	-5	-9	-5	-9	-14	-7
Kasvu ja kehittyminen						
uusien taitojen oppiminen ja kehittäminen	-3	3	-2	-1	-3	0
lihasvoiman kasvattaminen	-8	-15	-11	-7	-14	-11
pelon tai jännityksen kokeminen/voittaminen	-3	0	-1	-2	-6	-1
Lajimerkitykset						
vauhdikkuus	-9	-9	-9	-12	-10	-9
notkeuden parantaminen	-5	-16	-11	-12	-13	-10
oveluus ja järjen käyttö (esim. voiton saamiseksi)	-11	-9	-13	-11	-8	-10
luonnossa oleminen	-1	-7	-8	-5	-5	-4
hienot välineet tai varusteet	-5	-6	-6	-8	-6	-6
miehekkyys	-11	-2	-5	-8	-5	-6
ronskit otteet, kovaotteisuus	-2	0	1	-4	-3	-1
naisellisuus	5	-10	-2	-5	-5	-3

Asiantuntijalausunnossani esitän

- Liikunnan edistämisen toimia tulee kohdentaa tarkemmin
- Liikkuminen on vähentynyt erityisesti arjen toiminnoista – kokonaisaktiivisuus ja perheiden rooli tärkeää (vain vähäisesti esillä selonteossa)
- Lisääntynyt seuraharrastaminen on liikunnan edistämisen mahdollisuus, mutta se vaatii orientaation muutosta ja uusia malleja
- Koulutusorganisaatioilla tärkeä rooli (oli tunnistettu selonteossa hyvin)
- Tulee laatia valtakunnallinen laaja-alainen ja sektorirajat ylittävä liikunnan edistämisohjelma, jolle nimetään korkean tason johtoryhmä (ei vain valtionhallinto, vaan myös tutkimus- ja käytännöntoimijoiden edustajat)
- Liikuntapoliittisen selonteon toimet tulee linkittää osaksi kansallista lapsistrategiaa
- Liikunnan haittoja, kuten liikuntavammoja, on ehkäistävä
- Liikuntatutkimus vahvemmin tiedolla johtamisen ja käytännön toimenpiteiden, kuten hankkeiden, (suunnittelun ja arvioinnin) tueksi. Lisäksi tulee käynnistää liikunnan monitieteinen tutkimusohjelma.
- Liikunnan edistäminen nostettava Suomen EU-puheenjohtajuuskauden agendalle

LIITU
Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa

Kiitos!

sami.p.kokko@jyu.fi