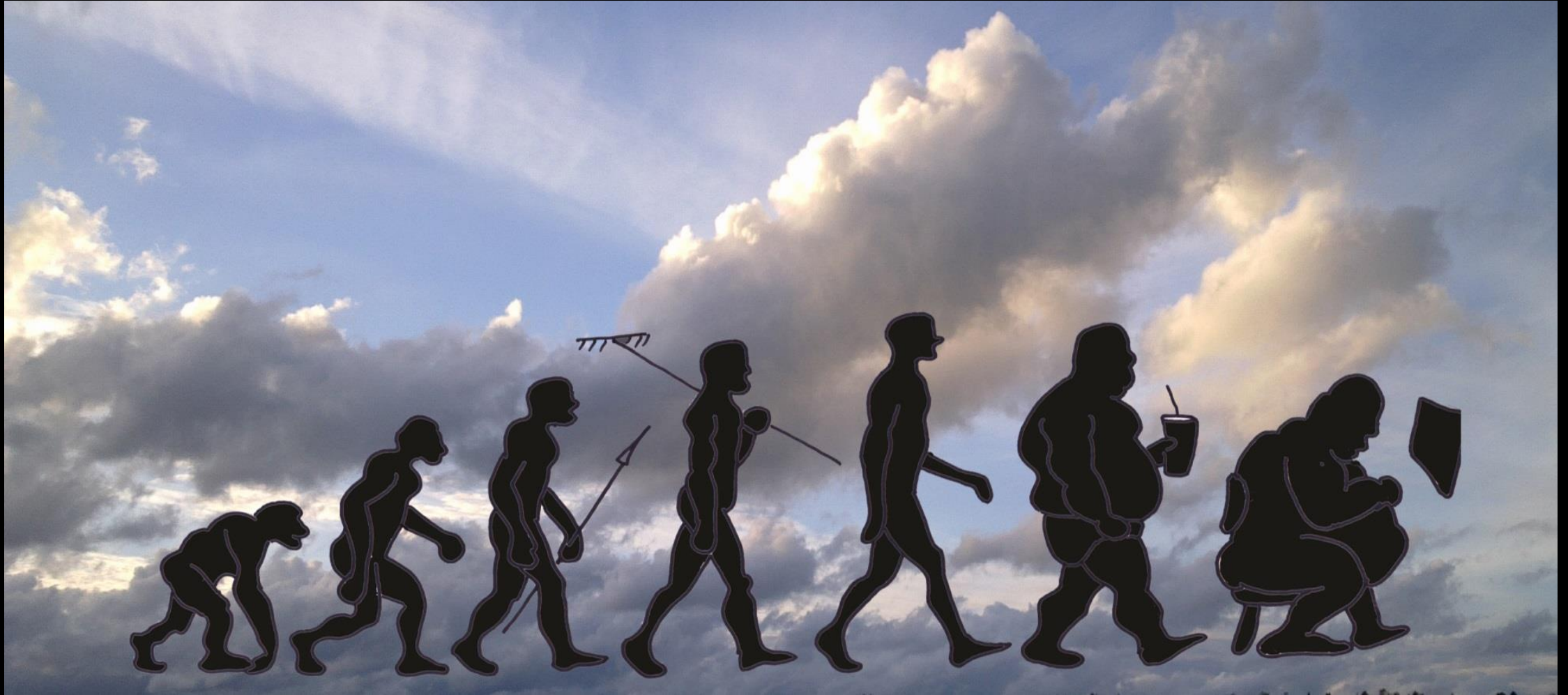


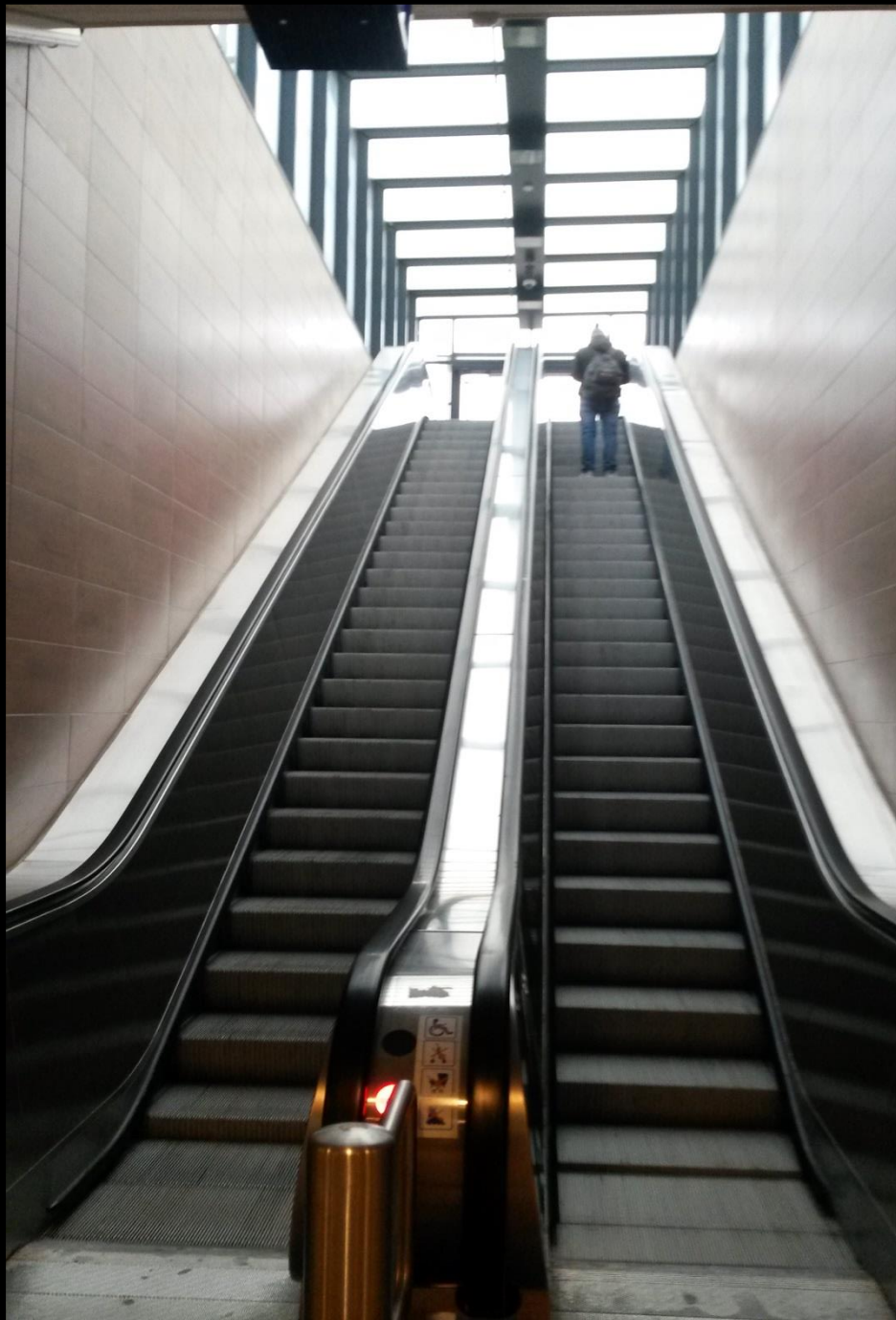
Lasten ja nuorten liikkumisen tilanteesta

Pasi Koski, professori
Turun yliopisto

Eduskunnan sivistysvaliokunta, 4.10.2022







Ilmeisesti koskaan aikaisemmin ei elämänmuotomme
ole ollut yhtä alttiina fyysisen toimettomuuden
uhkatekijöille kuin juuri nyt.

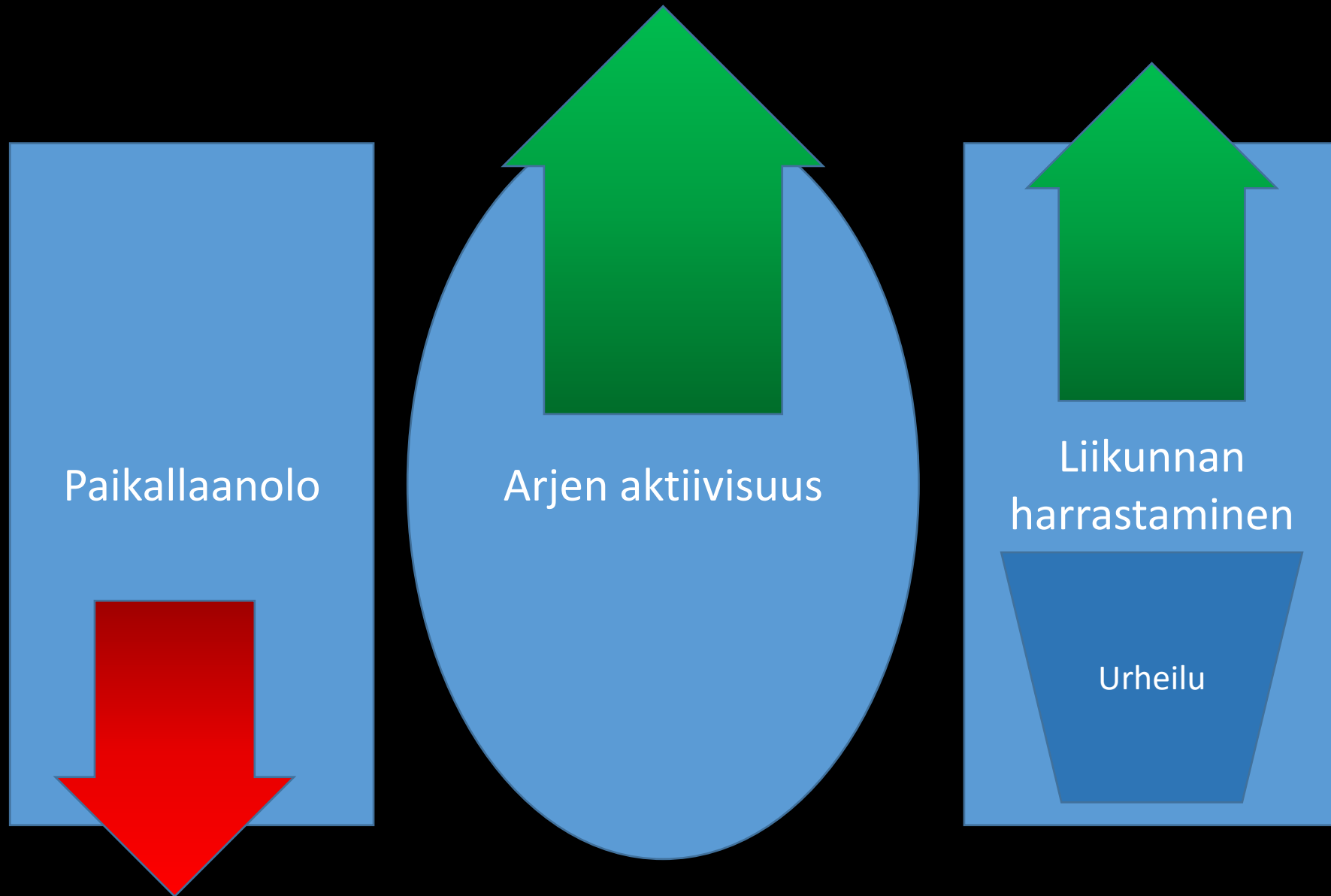
Ilmeisesti koskaan aikaisemmin ei elämänmuotomme
ole ollut yhtä alttiina fyysisen toimettomuuden
uhkatekijöille kuin juuri nyt.

Näin on, vaikka tietoa liikunnan laajasta ja monipuolisesta merkityksestä
niin yksilön kuin yhteiskunnankin hyvinvoinnille on enemmän kuin koskaan.

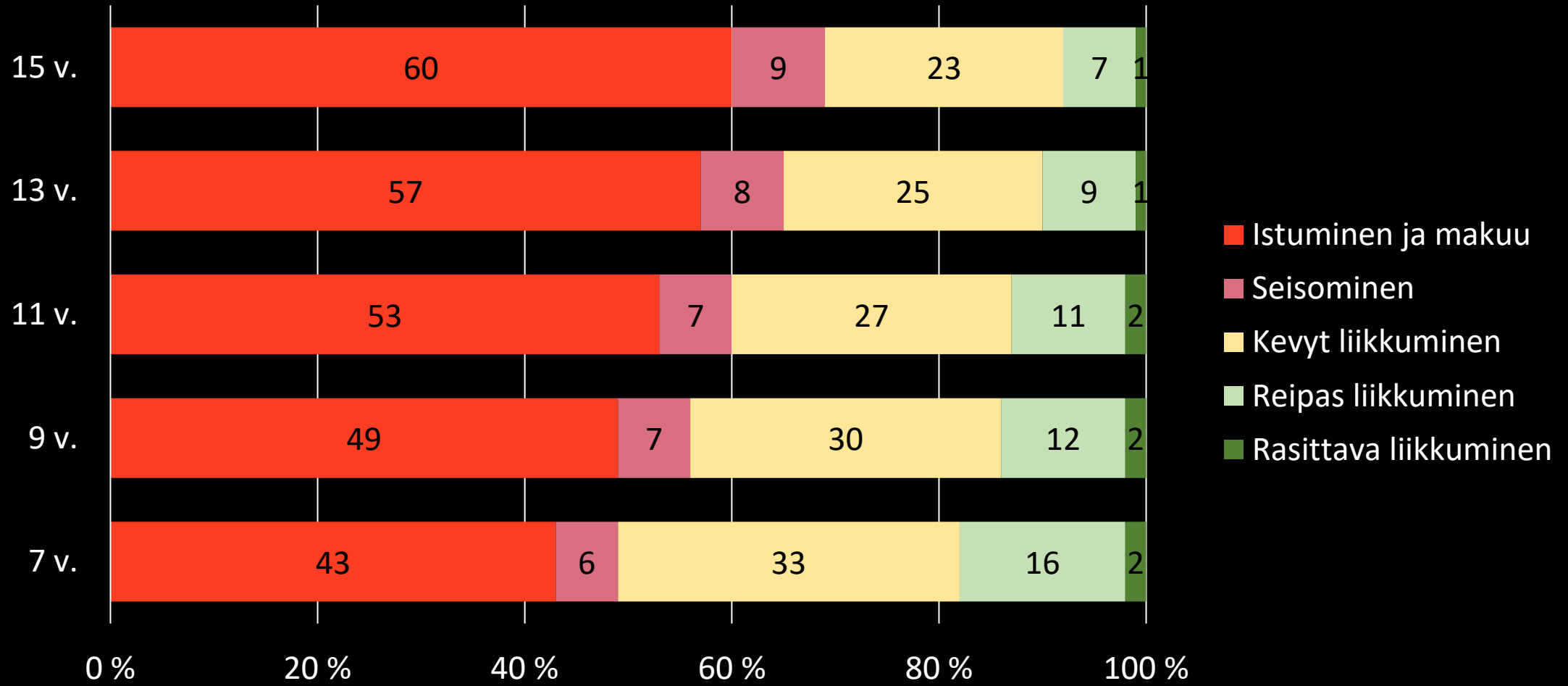
Kolmen rintaman taistelu



Kolmen rintaman taistelu

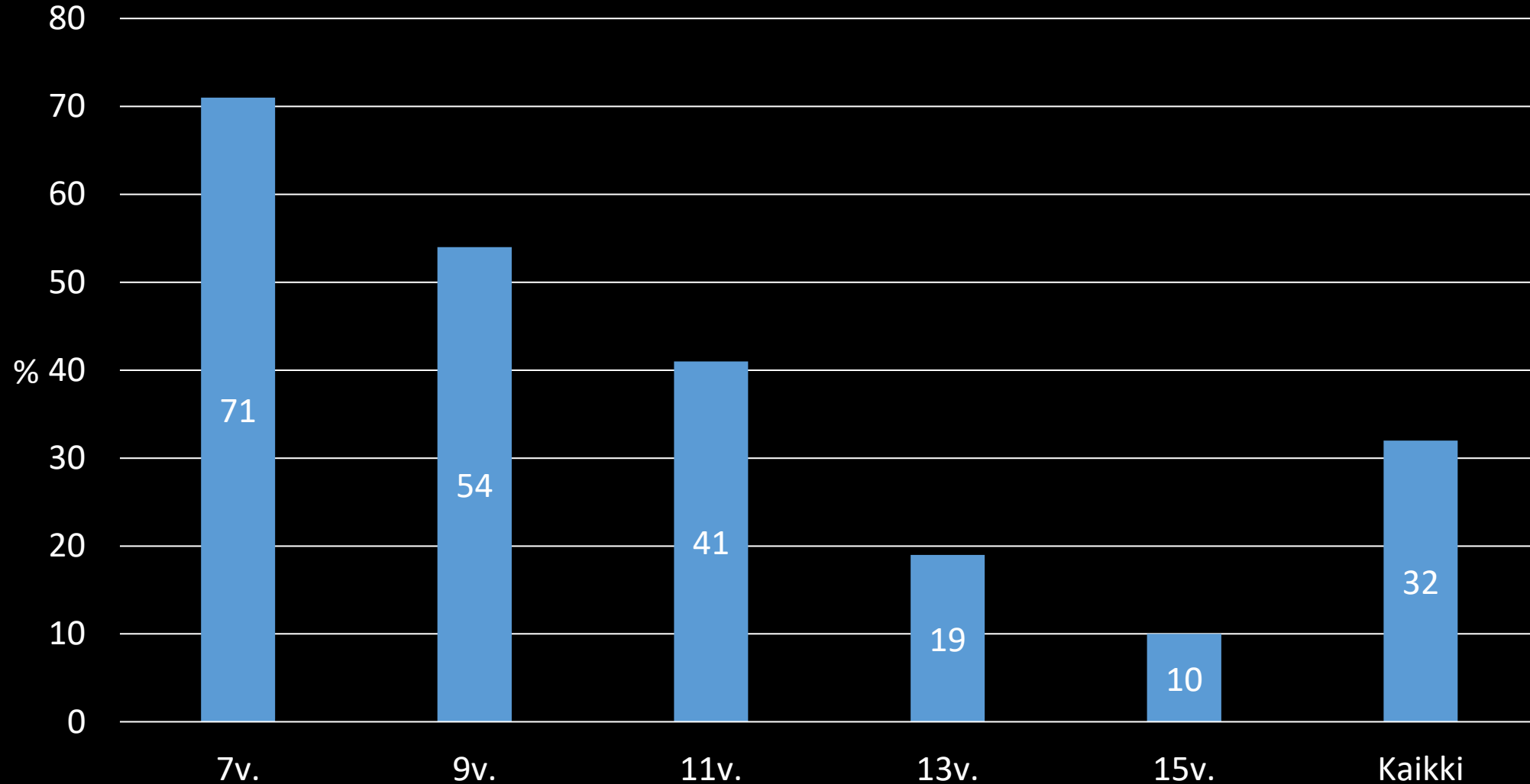


Paikallaanolon ja liikkumisen keskimääräiset osuudet valveillaoloaikana (n=2555)



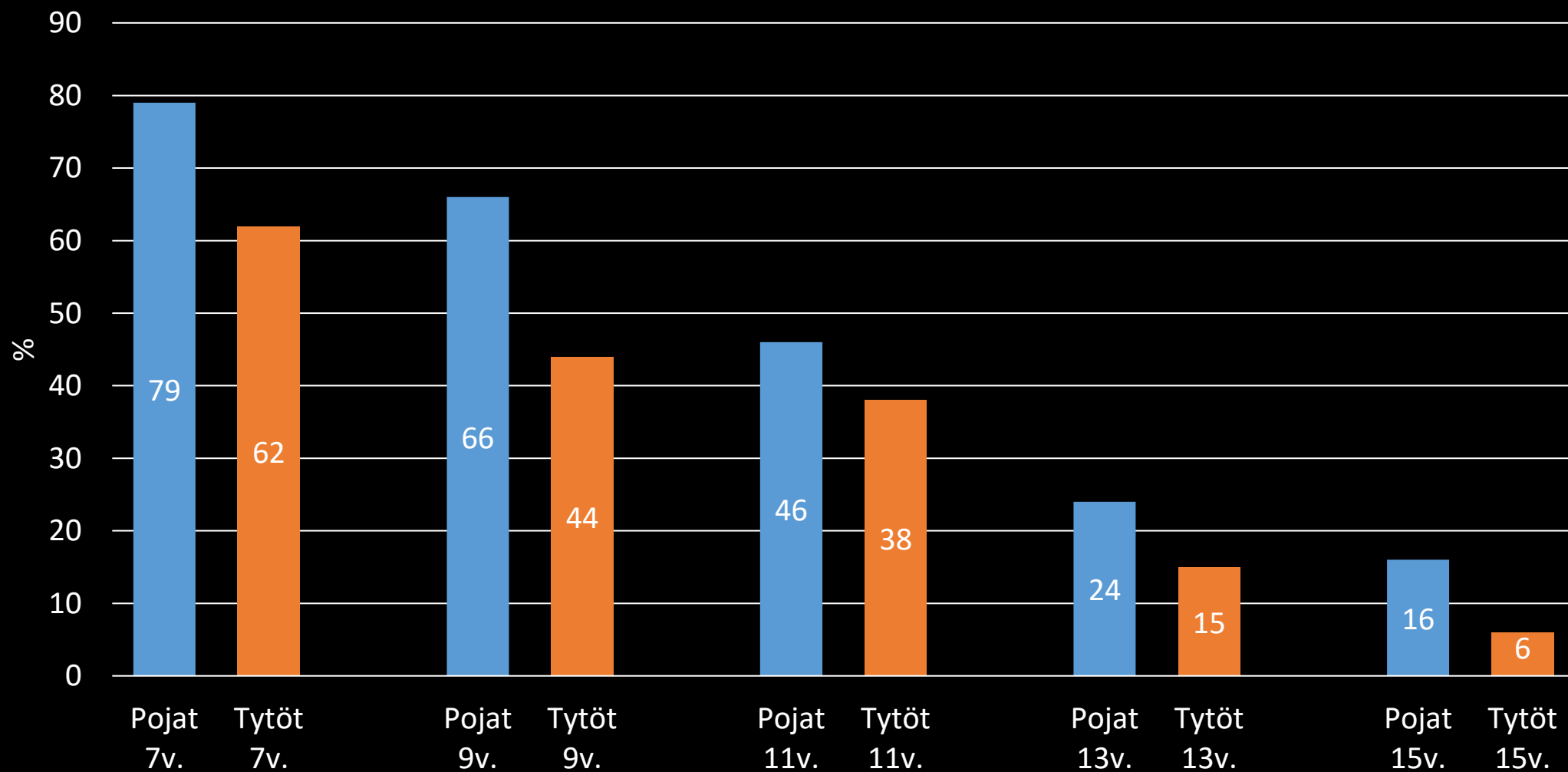
Liikuntasuosituksen (vähintään 60 min reipasta liikkumista jokaisena mittauspäivänä) saavuttaneiden lasten ja nuorten osuudet (n=2555) (%)

Husu, Jussila, Tokola, Vähä-Ypyä & Vasankari 2019

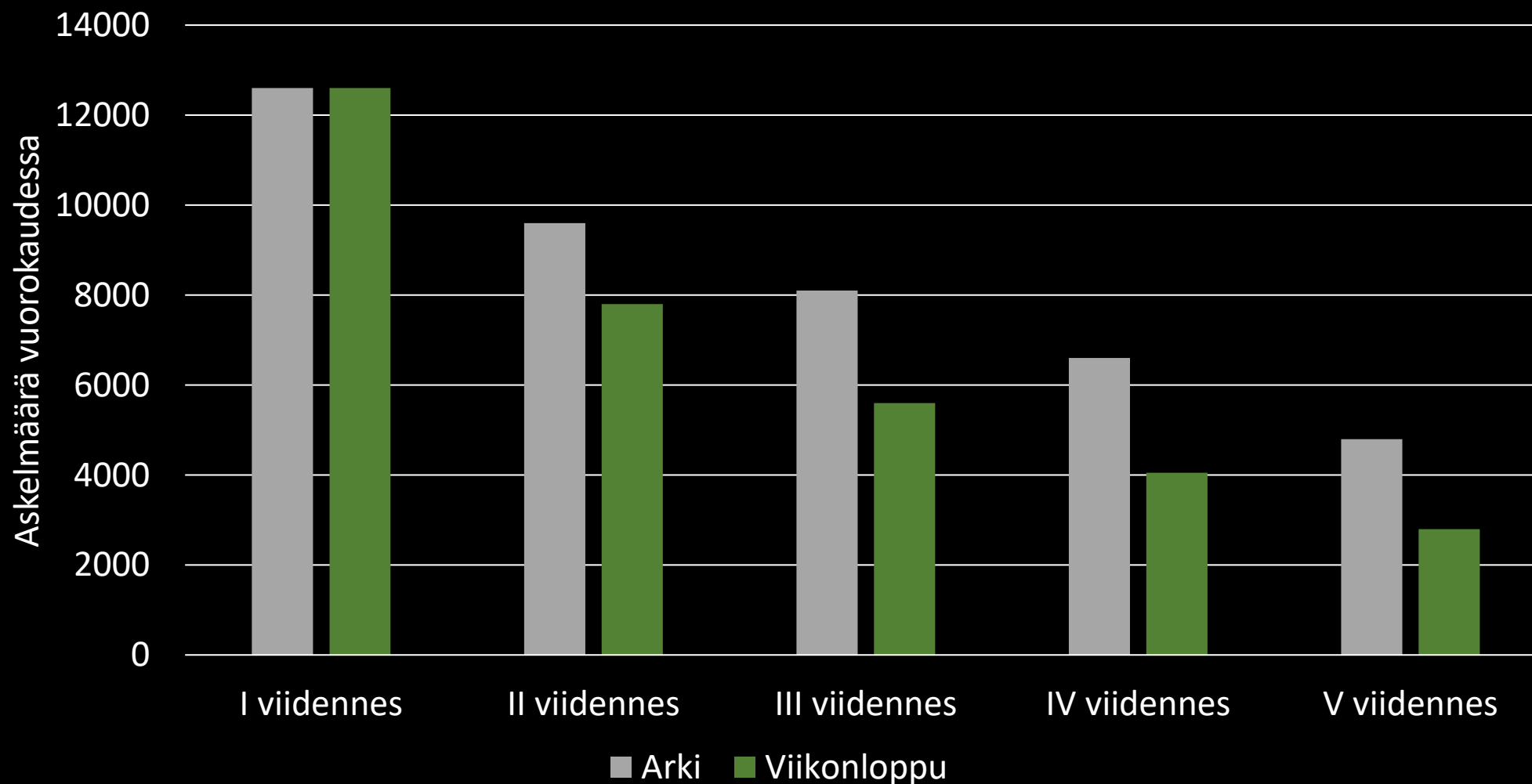


Liikuntasuosituksen (vähintään 60 min reipasta liikkumista jokaisena mittauspäivänä) saavuttaneiden poikien ja tyttöjen osuudet (n=2555) (%)

Husu, Jussila, Tokola, Vähä-Ypyä & Vasankari 2019



Suomalaislasten (9–15v.) askelten määrät arkena ja viikonloppuna askelviidenneksittäin (Husu ym. 2018)



Eli

- Suurin osa lapsista ja nuorista liikkuu liian vähän
- Tytöt liikkuvat vähemmän kuin pojat
- Teini-iässä liikkuminen vähenee Suomessa poikkeuksellisen jyrkästi

Eli

- Suurin osa lapsista ja nuorista liikkuu liian vähän
- Tytöt liikkuvat vähemmän kuin pojat
- Teini-iässä liikkuminen vähenee Suomessa poikkeuksellisen jyrkästi

Mopojen määrä?

Eli

- Suurin osa lapsista ja nuorista liikkuu liian vähän
- Tytöt liikkuvat vähemmän kuin pojat
- Teini-iässä liikkuminen vähenee Suomessa poikkeuksellisen jyrkästi

Mopojen määrä?

Koulumatkat?

Eli

- Suurin osa lapsista ja nuorista liikkuu liian vähän
- Tytöt liikkuvat vähemmän kuin pojat
- Teini-iässä liikkuminen vähenee Suomessa poikkeuksellisen jyrkästi

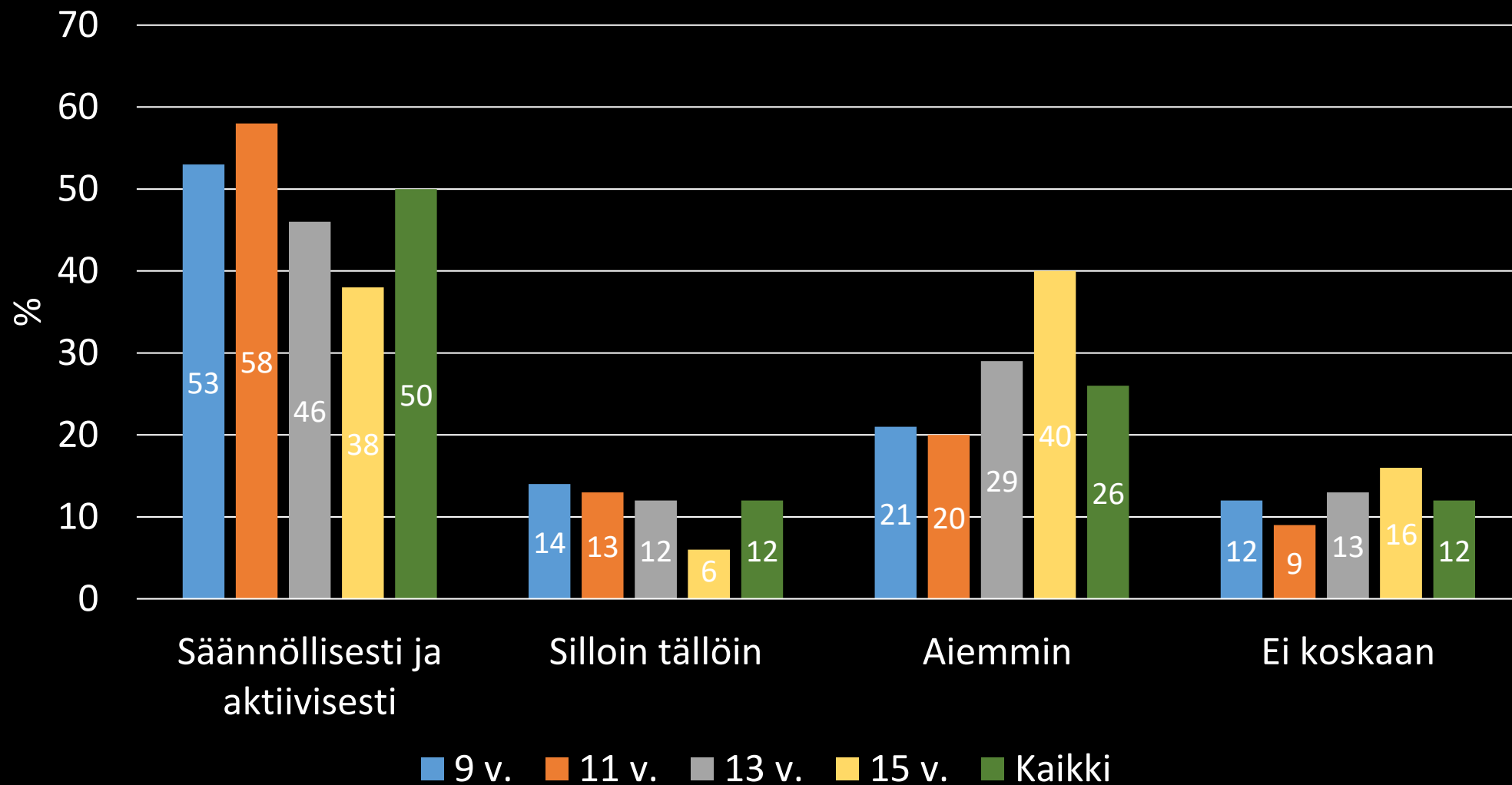
Mopojen määrä?

Koulumatkat?

Organisoitu liikunta?

Lasten urheiluseuraharrastus iän mukaan (n=5683)

Blomqvist, Mononen, Koski & Kokko 2019, 50



Lasten urheiluseuraharrastus iän mukaan (n=5683)

Blomqvist, Mononen, Koski & Kokko 2019, 50



Urheiluseuraosallistuminen muutamissa Euroopan maissa (%)

	Kaikki	Pojat	Tytöt	11 v	13 v	15 v
Ruotsi	69	72	66	-	73	64
Belgia	67	71	62	73	67	61
Irlanti	66	75	59	52	48	-
Ranska	63	76	49	68	64	56
Tsekki	62	70	55	66	64	57
Suomi	60	61	59	68	63	48

Yleisimmät syyt seuraharrastuksen lopettamiseen 11-15-vuotiailla (n=873)

SYY	%
Kyllästyin lajiin	40
En viihtynyt ryhmässä	31
Harrastaminen ei innostavaa	25
Muuta tekemistä	22
Ei ollut tarpeeksi hauskaa	19
Ryhmäni toiminta loppui	17
Kaveritkin lopettivat	13
Halu harrastaa muuta urheilulajia	12
En pidä kilpailemisesta	10
En pitänyt valmentajasta	10

Yleisimmät syyt seuraharrastuksen lopettamiseen 11-15-vuotiailla (n=873)

SYY	%
Kyllästyin lajiin	40
En viihtynyt ryhmässä	31
Harrastaminen ei innostavaa	25
Muuta tekemistä	22
Ei ollut tarpeeksi hauskaa	19
Ryhmäni toiminta loppui	17
Kaveritkin lopettivat	13
Halu harrastaa muuta urheilulajia	12
En pidä kilpailemisesta	10
En pitänyt valmentajasta	10

83 prosenttia lopettaneista
haluaisi aloittaa uudelleen

Kysyntä
vs.
Tarjonta



Mitä 11-15- vuotiaat pitävät tärkeänä liikunnassa?

Keskiarvot asteikolla 1= ei
lainkaan tärkeää; 7=
erittäin tärkeää



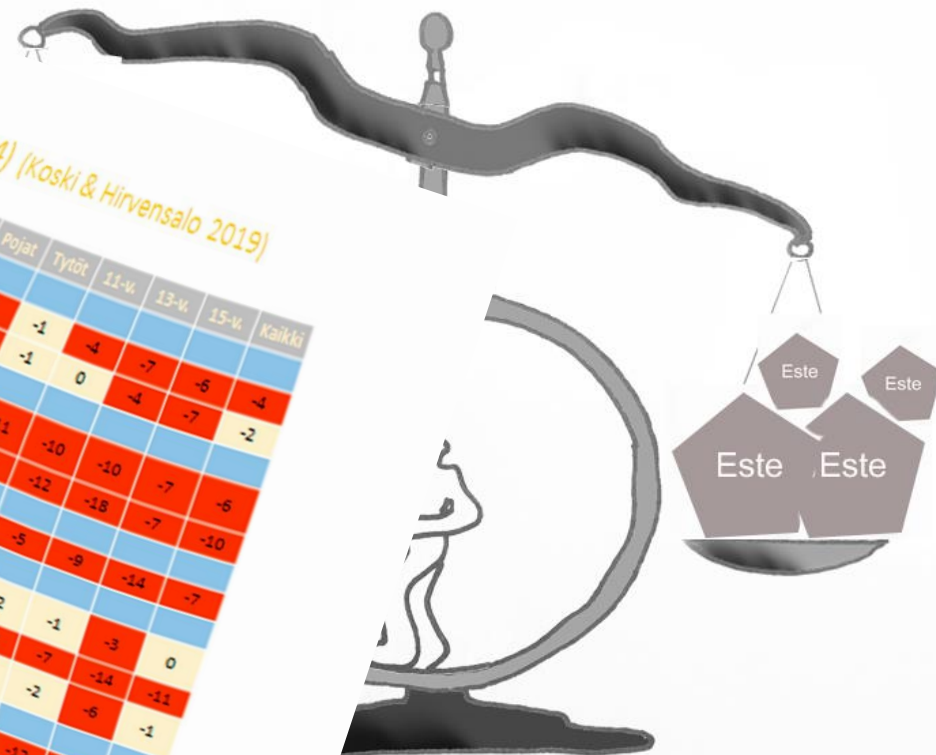


Mitä enemmän tärkeitä merkityksiä lapsi liikunnasta löytää, sitä todennäköisemmin hän liikkuu aktiivisesti.
Esteiden kanssa suunta on toinen.



Muutokset liikunnan merkitysten painotuksissa (v. 2018–v. 2014) (Koski & Hirvensalo 2019)

	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	0	3
kamppailu itsesi kanssa, itsesi voittaminen	-2	-2	-1	0	1	0
omatoimisesti yksikseen tekeminen	0	3	4	-3	-7	3
menestys ja voittaminen	1	2	2	2	-2	2
kamppailu toisten kanssa, toisten voittaminen	2	1	2	2	1	2
kilpaileminen	1	0	-4	1	2	0
Terveys ja kunto						
hyvän olon saaminen	-6	-7	-8	-5	-10	-7
liikunnan terveellisyys	-8	-11	-10	-5	-11	-9
kunnon kohottaminen	-2	-11	-6	-11	-11	-9
virikäs ja rentoutuminen	-8	-16	-13	-14	-11	-12
ihäväksi tulemisen estäminen, painonhallinta	2	-16	-5	-6	-12	-7
hyvän ulkonaolon saaminen	-7	-23	-14	-13	-17	-15
Ilmo ja leikki						
iloi, 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
Ilmaisu, esittäminen						
taidokas tempailu	-7	-1	-4	-7	-6	-4
muille esittäminen, esiintyminen	-4	-1	0	4	-7	-2
Sosiaalisuus ja yhdessäolo						
yhdessäolo, yhteistoiminta	-3	-11	-10	-7	-6	-6
kavereiden kanssa uusien kavereiden saaminen	-10	-13	-12	-18	-7	-10
itsen tunteminen, itsen tutkiminen	-5	-9	-5	-9	-14	-7
opin tuntemaan paremmin itseäni	-3	3	-2	-1	-3	0
Kasvu ja kehittyminen						
uusien taitojen oppiminen ja kehittäminen	-8	-15	-11	-7	-14	-11
lihasvoiman kasvattaminen	-3	0	-1	-2	-6	-1
pelon tai jännityksen kokeminen/voittaminen	-9	-9	-9	-12	-10	-9
Lajimerkitykset						
vauhdikkuus	-5	-9	-11	-12	-13	-10
notkeuden parantaminen	-11	-9	-13	-11	-8	-10
oveluus ja järjen käyttö (esim. voiton saamiseksi)	-1	-7	-8	-5	-5	-4
luonnossa olominen	-5	-6	-6	-8	-5	-6
hienot välineet tai varusteet	-11	-2	-5	-8	-3	-6
miehekkyyys	-2	0	1	4	-3	-1
ronskit otteet, kovaotteisuus	5	-10	-2	-5	-5	-3
naisellisuus						



Mitä enemmän tärkeitä merkityksiä lapsi liikunnassa...

Esteiden kanssa suunta...

...min hän liikkuu aktiivisesti.



Muutokset liikunnan merkitysten painotuksissa (v. 2018–v. 2014) (Koski & Hii)

	Pojat	Tytöt	11-v	13-v	15-v	Kaikki
Kilpailu ja suorittaminen	0	1	0	1	-4	1
parhaansa yrittäminen	3	3	5	1	-4	3
työnteko, ahkeruus	-2	-2	-1	0	1	0
kamppailu itsesi kanssa, itsesi voittaminen	0	3	4	-3	-7	3
omatoimisesti yksikseen tekeminen	1	2	2	2	-2	2
menestys ja voittaminen	2	1	2	2	-2	2
kamppailu toisten kanssa, toisten voittaminen	1	0	1	2	2	0
Kilpaileminen	-6	-7	-8	-5	-10	-7
Terveys ja kunto	-2	-11	-10	-5	-10	-7
hyvän olon saaminen	-8	-11	-6	-1	-11	-9
liikunnan terveellisyys	-8	-16	-6	-1	-11	-9
kunnon kohottaminen	2	-16	-13	-14	-11	-7
virikäs ja rentoutuminen	-7	-23	-14	-13	-17	-15
ihäväksi tuleminen estäminen, painonhallinta	0	-2	0	-2	-6	-1
hyvän ulkonaolon saaminen	-8	-9	-9	-7	-10	-9
Ilmo ja leikki	-9	-13	-11	-12	-12	-11
iloi, se, että liikunta on kivaa	-9	-13	-13	-12	-11	-11
onnistumisen elämykset	-3	-10	-4	-13	-10	-6
uusien elämysten saaminen						
murheiden unohtaminen						
leikkiminen, leikkimielisyys						
Ilmaisu, esittäminen						
taidokas tempuilu						
muille esittäminen, esiintyminen						
Sosiaalisuus ja yhdessäolo						
yhdessäolo, yhteistoiminta						
kavereiden kanssa						
uusien kavereiden saaminen						
itsen tunteminen, itsen tutkiminen						
opin tuntemaan paremmin itseäni						
Kasvu ja kehittyminen						
uusien taitojen oppiminen ja						
kehittäminen						
lihasvoiman kasvattaminen						
pelon tai jännityksen						
kokeminen/voittaminen						
Lajimerkitykset						
vauhdikkuus						
notkeuden parantaminen						
oveluus ja järjen käyttö (esim. voiton saamiseksi)						
luonnossa olominen						
hienot välineet tai varusteet						
miehekkyyys						
ronskit otteet, kovaotteisuus						
naisellisuus						

Liikunta

Lasten liikuntatutkimus paljastaa, että liikunta ei kiinnosta lapsia – Professori: "Jotain kummallista on käynnissä"

Liikuntakasvatuksen professori ei ollut uskoa silmiään, kun tutustui kouluisten uusiin mielipiteisiin liikunnasta.



Gabriella, Iiris, Emma, Eevi ja Hilda tykkäävät tempuilusta. Vain kolmasosa peruskoululaisista liikkuu suositusten mukaisesti. Kuva: Jouni Immonen / Yle

Mitä enemmän tärkeitä merkityksiä lapsi liikunnasta
Esteiden kanssa suunta

min hän liikkuu aktiivisesti.

Eli

- Liikunnan anti ei avaudu yhtä monipuolisena ja antoisana kuin aiemmille ikäluokille
- Ennuste ei lupaa hyvää ...

Eli

- Liikunnan anti ei avaudu yhtä monipuolisena ja antoisana kuin aiemmille ikäluokille
- Ennuste ei lupaa hyvää ...
- Kaikessa päätöksenteossa tulisi ottaa huomioon, mitä päätös merkitsee myös väestön, etenkin lasten ja nuorten, fyysisen aktiivisuuden näkökulmasta
- Nuorimpien ikäluokkien tilanne heijastuu laajasti yksilöiden ja yhteiskunnan tulevaisuuden hyvinvointiin ja toimintakykyyn



Kiitokset mielenkiinnosta

pasi.koski@utu.fi