

This is an electronic reprint of the original article. This reprint may differ from the original in pagination and typographic detail.

Please cite the original version: Julin, M. (2020) Lasten ja nuorten liikkuminen polarisoituu. Hieroja 1, 20-23.

”Mikä liikuttaisi enemmän lapsia ja nuoria?”

Lasten ja nuorten liikkuminen polarisoituu

*Teksti: Mikko Julin, THM, ft • lehtori • Laurea-ammattikorkeakoulu
Sähköposti: mikko.julin@laurea.fi*



Yhteiskunta muuttuu digitaaliseksi. Palvelut ja monet asiat hoituvat verkossa omalla päätelaitteella missä vain ja milloin vain. Myös liikkumisen tarve vähenee. Muutos näkyy lasten ja nuorten arjessa. Pihaleikit ja -pelit ovat katoavaa perinnettä. Osa lapsista ja nuorista liikkuu paljon, mutta yhä suurempi osa lapsista ja erityisesti nuorista viettää aikaansa fyysisesti passiivisena. Riittääkö valistus ja koulun liikuntatestaukset vai pitäisikö tilannetta pohtia uudesta näkökulmasta?



KUVITUSKUVA | BIRGITTA LAAKSO

KUVITUSKUVA | SEPPO LEINIITTY

Liikuntasuositukset uudistuivat

Lapsuus ja nuoruus ovat tärkeitä ajanjaksoja elämässä liikkumisen taitojen ja terveiden elämäntapojen oppimisen näkökulmasta. Myös terveydelliset näkökulmat ovat tärkeitä, kehittyvän luustokin noin 20-vuotiaaksi saakka. Luumassan kehittämisessä fyysisellä aktiivisuudella on merkittävä rooli. Vaikka fyysisen aktiivisuuden hyödyistä terveyteen on paljon tieteellistä näyttöä, niin kääntäen lasten ja nuorten passiivisen käyttäytymisen terveysvaikutuksista on vielä vähän tietoa. (1)

Suomalaiset aikuisten liikkumisen suositukset uudistuivat loppuvuonna 2019 (2) mukailemaan loppuvuonna 2018 uudistuneita amerikkalaisia suosituksia (1). Uutta suosituksessa on nimen lisäksi se (liikuntapiirakka on korvautunut liikkumisella), että nyt suosituksissa ei enää kehoiteta liikkumaan vähintään tiettyä aikaa, vaan kaikki liikkumiseen käytetty aika on hyväksi. Suositukset puhuvat myös kevyestä liikkumisesta, paikallaan olon tauottamisesta ja unen laadusta. (2)

Lasten ja nuorten liikkumisen suositukset päivittyvät Suomessa alkuvuonna 2020. Jos ne noudattelevat amerikkalaisia suosituksia, niin suuria muutoksia tuskin on luvassa. Nykyinen suositus ohjeistaa liikkumaan 1 – 2 tuntia päivässä ja puolet siitä reippaasti. Edistyskellisimmät lasten ja nuorten liikkumisen suositukset ovat silti edelleen Kanadassa. Vaikka kanadalaisen suosituksen liikkumismäärät ja lähestymistapa ovat samanlaiset kuin muissakin suosituksissa, niin niissä huomoidaan, että elämää on 24 tuntia seitsemänä päivänä viikossa. Niinpä suositukset kattavatkin koko 24/7 ajan. Aktiivisuus, kevyt ja raskas, paikallaan olo sekä nukkuminen on jaettu 24 tunnin jaksoon. (3) Näinhän sen kuuluisi ollakin. Tuntuu kummalliselta, että pelkästään suosituksen mukaisilla seitsemällä tai reilulla kymmenellä tunnilla voitaisiin selittää koko viikon 168 tuntia tai 10 080 minuuttia sisältävä toiminta.

Rasittava liikunta vähäistä

Vuonna 2019 julkaistun LIITU-tutkimuksen mukaan, liikuntasuosituksen mukaisesti liikkui reilu kolmannes (38 %) kaikista 7–15 vuotiaista lapsista ja nuorista. Liikkuminen väheni iän myötä. 7–11-vuotiaista lapsista suosituksen mukaan liikkui hieman alle puolet, 13-vuotiaista kolmannes ja 15-vuotiaista liikkui enää viidennes. Viikon jokaisena päivänä pojat liikkuivat hieman enemmän kuin tytöt. Sen sijaan, jos mukaan laskettiin viikosta vain 5 – 6 päivää, niin tytöt puolestaan olivat jonkin verran aktiivisempia kuin pojat. (4)

Rasittava liikunta, jossa hengästyttään ja jossa syke nousee, toteutuu lapsilla ja nuorilla yleensä lyhyissä jaksoissa. LIITU-tutkimuksen perusteella vain 8 % lapsista ja nuorista liikkuu rasittavasti viikon joka päivä. WHO:n suosituksen tason, rasittavaa liikkumista vähintään kolmena päivänä viikossa, saavutti tutkimuksessa 64 % lapsista ja nuorista.

Poikien ja tyttöjen välillä ei ollut merkittävää eroa rasittavan liikunnan harrastamisessa, mutta nuoremmat ikäryhmät liikkuivat enemmän rasittavasti kuin vanhemmat ikäryhmät. (4)

On hämmentävää, että mittausten mukaan lapset ja nuoret istuvat tai ovat makuulla yli puolet valveaoloajastaan. Paikallaan olon määrä lisääntyy, kun ikävuosia tulee lisää. Keskimäärin kevyttä liikkumista lapsilla ja nuorilla on noin neljäsosa valveaoloajastaan, kun ainoistaan kymmenesosa ajasta on rasittavaa liikkumista. (4) Kun elämä ja kaverit ovat puhelimen tai pelin takana, on liikkumiseen kannustaminen hankalaa.

Liikkuminen polarisoituu

LIITU-tutkimukseen osallistuneista lapsista ja nuorista 62 % harrasti liikuntaa tai urheilua urheiluseurassa. Seura-harrastaminen oli yleisintä 11-vuotiailla (71 %), mutta aktiivisuus laski selvästi jo 15-vuotiailla (44 %). Verrattuna aiempiin LIITU-tutkimuksiin suomalaiset lapset ja nuoret olivat löytäneet liikunnasta vähemmän merkityksellisiä asioita kuin aiemmin. Sen sijaan esteitä liikunnan harrastamiselle oli aiempaa enemmän. Esteitä tekijöitä ovat olleet mm. harrastamisen kalleus, terveyssyyt, liiallinen kilpailullisuus ja liikunnan arvojen kieltäminen. Yhteiskunnan muutoksen näkökulmasta tämä tarkoittanee vastaajien liikunnallisen aktiivisuuden vähentymisestä tulevaisuudessa verrattuna aiempiin sukupolviin. (4)

Liikuntatapojen nopeasta muutoksesta huolimatta, yhteiskunnasta löytyy paljon lapsia ja nuoria, jotka ovat fyysisesti todella aktiivisia sekä seuratoiminnassa että omalla ajallaan. Näiden lasten määrä suhteessa todella passiivisiin lapsiin ja nuoriin on kuitenkin vähenemässä. Yksi suuri syy tähän on edellä mainitut harrastamisen kalleus ja kilpailullisuus. Monesti on keskityttävä ainoastaan yhteen lajiin, jos haluaa menestyä myöhemmällä iällä lajin huipulla. Toinen syy on yhteiskunnan digitalisoituminen – minnekään ei ole lähdeittävä, kun puhelimella voi hoitaa kaiken.

Vain yhden lajin kilpailullisessa harrastamisessa on myös riskinsä. Juuri julkaistussa systemaattisessa kirjallisuuskatsauksessa ja meta-analyysissä (5) selvitettiin nuorten urheilijoiden loukkaantumisten eroja yhden lajin tai monien lajien harrastajien välillä. Tutkimuksen mukaan yhden lajin harrastajilla on yli kolmanneksen suurempi (37 %) loukkaantumisen riski monilajiharrastajiin verrattuna. Vaikka tässäkin tutkimuksessa on omat rajoituksensa, niin tulos näyttäisi tukevan ajatusta, että monipuolinen liikunta ja urheilu vähentäisi riskiä saada urheiluvamma.

Toisaalta, jos ei harrasta liikuntaa, niin ei myöskään ole vaarassa saada ylikuormitusvammoja. Suomalaisessa tutkimuksessa (6) verrattiin urheiluseuroissa harrastavien lasten

”On hämmentävää, että mittausten mukaan lapset ja nuoret istuvat tai ovat makuulla yli puolet valveaoloajastaan.”

”Liikkuvatko e-urheilijat vai istuvatko he vain koneen ääressä pelaamassa?”

>>



KUVITUSKUVA | BIRGITTA LAAKSO

>>

ja nuorten rasitusvammojen määrää vastaaviin henkilöihin, jotka eivät harrasta liikuntaa urheiluseuroissa. Tulos oli selvä: 35% urheiluseuroissa harrastavista nuorista oli kärsinyt edellisenä vuonna rasitusvammoista, kun taas ilman seuraa liikkuvista vain 17% oli saanut rasitusvamman. Vammojen ennaltaehkäisytoiminnassa on siis vielä parantamisen varaa.

Liikkumattomuuden negatiivisista vaikutuksista terveyteen aikuisten kohdalla löytyy melko paljon tutkittua tietoa. Sen sijaan lasten ja nuorten liikkumattomuuden ja terveyden yhteyksistä löytyy yllättäen heikosti tietoa. Tällä hetkellä tunnetaan huonosti liikkumattomuuden ja fyysisen aktiivisuuden yhteisvaikutuksia lapsilla ja nuorilla. Ei siis vielä ole olemassa tieteellistä näyttöä siitä, että fyysinen passiivisuus lapsilla ja nuorilla aiheuttaisi terveyden heikentymistä. Mutta toisaalta fyysisen aktiivisuuden positiivisista vaikutuksista on vahvaa näyttöä, joten olisi suositeltavaa, että osa passiivisesta ajasta kannattaisi muuttaa aktiiviseksi. (1) Miten saada lapsia ja nuoria aktiivisiksi liikkujiksi?

Uusi aika vaatii uudet keinot

Yhteiskunta muuttuu kovaa vauhtia digitaaliseksi kaikilla osa-alueilla. Muutos näkyy myös lasten ja nuorten harrastuksissa. Vaikka pojilla jalkapallo ja tytöillä tanssi näyttäisivät olevan suosituimmat seuroissa harrastettavat urheilulajit (4), niin elektroninen urheilu on nostanut valtavasti suosioaan.

Lyhyessä ajassa e-urheilusta on tullut yksi maailman ja Suomen suosituimmista lajeista. Lehdistä on voitu lukea, että muutama suomalainen e-urheilija on ansainnut urallaan jo yli miljoona euroa. Maailmanlaajuisesti e-urheilua seuraa

vuosittain yli 400 miljoonaa katsojaa ja tulojakin e-urheilu tuottaa yli miljardi euroa vuodessa maailman mittakaavassa (7). Tällaiset luvut luulisi pakottavan paatuneimmankin liikkunnan edistäjän huomioimaan e-urheilun, ei uhkana, vaan mahdollisuutena liikuttaa kohderyhmää, joka on kiinnostunut e-urheilusta.

Liikkuvatko e-urheilijat vai istuvatko he vain koneen ääressä pelaamassa? E-urheilun urheilustatuksen puolesta puhuu ainakin se, että Vierumäen valmentajakoulutuksessa on ollut e-urheiluvalmentaja koulutuksessa. Samoin armeijan Urheilukoululla on valmius ottaa e-urheilijoita palvelukseen, jos nuori muuten täyttää Urheilukoulun kriteerit. Kun huipulla olevilta e-urheilijoilta on kysytty harjoittelusta, niin keskimäärin heidän harjoittelumääränsä on ollut yli viisi tuntia päivässä, josta reilu tunti on ollut fyysistä harjoittelua (8). Hyvän fyysisen kunnon omaava e-urheilija pärjää siis tietokoneen ääressäkin.

Nykyinen liikuntaan ja liikkumiseen ohjaava toiminta perustuu melko pitkälle vanhoihin keinoihin - valistukseen ja mittaamiseen. Valtakunnalliset viidensille ja kahdeksansille luokille tehtävät MOVE-mittaukset kartoittavat ikäluokkien liikunnallisia taitoja. Tuntuu melko kaukaa haetulta tai vanhanaikaiselta ajatukselta, että tulosten perusteella monikaan huonosti mittauksissa menestynyt lapsi innostuisi liikkumaan enemmän. Mittaukset antavat tärkeää tietoa tutkijoille ikäluokkien liikuntakyvyistä, mutta valistus ja innostaminen pitäisi tehdä jossain muualla. Voisi myös kuvitella, että pelkkä tieto siitä, että yksilön pitäisi lisätä liikkumista, jotta ylittäisi kansallisen liikkumissuosituksen liikuntamääriin, tuskin saa suurta ryntäystä liikkumaan.

Varmaa lienee se, että sekä lapsia että nuoria kannattaisi lähestyä heidän omalla tavalla ja kielellä. Sosiaalinen media ja erilaiset some-vaikuttajat ovat tärkeitä nuorten vaikutuskanavia. Näitä kanavia hyödynnetään liian vähän kohde-ryhmää puhuttelevalla tavalla liikkumisen edistämiseksi. Kaikkien ei pidä tai edes tarvitse harrastaa liikuntaa. Fyysisesti aktiivinen voi olla monella tavoin, kuten vaikkapa liikkumalla koirien kanssa. Skeittaileva tai skuuttaileva nuori ei luultavasti ajattele harrastavansa liikuntaa, koska skeittausta saattaa olla elämäntapa.

Mikä liikuttaisi enemmän lapsia ja nuoria?

Kun liikunnan arvot eivät puhuttele enää samalla tavalla nuoria kuin ennen (4), pitäisi muitakin arvoja löytää houkuttelemaan heitä liikkumaan. Yhteisöllisyys on tärkeä kaiken ikäisille. Matalan kynnyksen tekeminen, jossa kaikkien on mahdollisuus osallistua, taustasta riippumatta, on kannatettavaa toimintaa. Liikkumiseen houkutteleva ympäristö, turvallinen koulumatka ja erilaiset kerhot ovat tärkeitä lasten ja nuorten liikkumisen edellytyksiä. Digitaalisuus on vielä hyödyntämätön resurssi liikuttamisessa, mutta yksinkertaiset staattiset digitaaliset liikuntapelit tylsistyttävät pelaajat nopeasti.

Urheiluseurat tarjoavat monenlaista urheilua ja liikuntaa, mutta monella seuralla pääpaino on eri tasoisessa kilpailullisessa toiminnassa. Matalan kynnyksen toiminta, jossa ei ole kilpailullista näkökulmaa, ja on avointa taitotasosta riippumatta kaikille, ei välttämättä ole monenkaan seuran ydintoimintaa. Resurssit, liikuntapaikat ja ohjaajat, ovat tiukassa usein seuroissa tai harrastaminen maksaa niin paljon, että se ei houkuttele vähän liikkuvia lapsia ja nuoria mukaan seuran toimintaan.

Mitään uutta ei välttämättä tarvitsisi keksiä. Hyvänä esimerkkinä käy jalkapallo, jonka terveysvaikutuksia on laajalti tutkittu ja josta on kehitetty kuntojalkapallo (recreational football) matalan kynnyksen toiminnaksi. Kuntojalkapallossa yhdistyy moni hyvä asia. Jalkapallo on maailman seuratuin urheilulaji, joten lähes jokaisella on jokin mielihope lajiin. Lajina jalkapallo on sellainen, että sitä voi pelata käytännössä missä vain, säännöt ovat helpot kaikille ja niitä voidaan muokata pelaajien osaamistason mukaan. Mitään alkutasoa ei pelaamisen onnistumiseksi vaadita – toisin kuin moniin muihin peleihin.

Palloilulajeissa sekä liikkumisen motivaatio että motivaatio harrastaa säännöllisesti on korkea. Palloilulajit ovat hauskoja ja sosiaalisuus onkin erityisen tärkeä elementti niissä (9). Kuntojalkapallo on toimintaa, jossa ei ole kilpailullisia elementtejä ja jossa pääpaino on pienpeleillä kuten 3 vs 3 tai 4 vs 4. Kuntojalkapallon moniulotteisista terveys-hyödyistä, myös lapsille ja nuorille, löytyy hyvää tieteellistä näyttöä. Alan tutkijat ovat sitä mieltä, että kuntojalkapallo pitäisikin liittää julkisiin terveyden edistämisen ohjelmiin edistämään lasten ja nuorten terveellistä ja aktiivista elämäntapaa. (10) Matalan kynnyksen palloilulajeja, jossa koetaan onnistumisen riemuja, kannattaisi tarjota nykyistä enemmän liikkumisen lisäämiseksi.

Koulut olisivat mainio paikka järjestää lapsille ja nuorille matalan kynnyksen liikuntatuokioita koulupäivän jälkeen. Yksi iso este toiminnalle on raha. Tästä surullinen esimerkki on pääkaupunkiseudulla kymmenisen vuotta toiminut WAU ry. Yhdistyksen toiminnan idea oli järjestää maksu-

tonta liikuntaa ala-astelaisille koulupäivän jälkeen koulussa. Suuri osa WAU ry:n toiminnan rahoituksesta tuli yksityiseltä puolelta, mutta yhdistys ei enää kyennyt löytämään rahoitusta toiminnalleen ja ajautui konkurssiin. Noin 10 000 lasta 40 paikkakunnalla jäi ilman iltapäivän liikuntakerhoa.

Lasten ja nuorten liikuttaminen on monella tavoin merkityksellistä. Sillä mm. luodaan terveyden perustaa tulevaisuuteen. Liikuntamyönteinen suhtautuminen ja liikkumista tukeva elinympäristö ovat lapsen liikkumisaktiivisuuden kannalta merkittäviä. Liikunnan harrastamisen esteitä pitäisi tiedostaa ja pyrkiä vaikuttamaan niihin. Digitaalisuus muuttaa maailmaa ja niinpä uusia tapoja tukea lasten ja nuorten liikkumista pitää pohtia ja kokeilla. Liikkumisesta ei pidä tehdä pakkoa. Iloisuus ja sosiaalisuus ovat merkittäviä tekijöitä liikkumisen edistämiseksi. Tutkimuksissa on osoitettu, että mitä useampia ja voimakkaampia merkityksiä liikuntaan löytää, sitä aktiivisempi henkilö liikunnassa mitä suuremmalla todennäköisyydellä on (4). Lasten ja nuorten liikkumisen edistämiseksi matalakynnyksinen toiminta, joka tuottaa iloa ja yhteenkuuluvaisuutta toimii myös tulevaisuudessa liikkumisen edistäjänä.

Lähteitä

- (1) Physical Activity Guidelines Advisory Committee 2018. Physical Activity Guidelines Advisory Committee Scientific Report. Washington, DC: U.S. Department of Health and Human Services.
- (2) Aikuisten liikkumisen suositus. UKK-instituutti. <https://www.ukkinstituutti.fi/liikkumisensuositus/aikuisten-liikkumisen-suositus> Luettu 22.1.2020
- (3) Canadian 24-hour movement guidelines for children and youth: An Integration of Physical Activity, Sedentary Behaviour, and Sleep. <https://www.participation.com/en-ca>. Luettu 22.01.2020.
- (4) Kokko S, Martin L (toim.) 2019. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018. Valtion Liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:1.
- (5) Garder SL, Giusti NE, Vopat LM ym. 2020. The concept of sport sampling versus sport specialization: preventing youth athlete injury. A systematic review and meta-analysis. *Am J Sports Med* <https://doi.org/10.1177/0363546519899380>.
- (6) Ristolainen L, Toivo K, Parkkari J ym. 2019. Acute and overuse injuries among sports club members and non-members: the Finnish Health Promoting Sports Club (FHP-SC) study. *BMC Musculoskeletal Disorders* 20:32.
- (7) Newzoo 2019. Global esports market report. <https://newzoo.com/insights/trend-reports/newzoo-global-esports-market-report-2019-light-version/>. Luettu 23.1.2020
- (8) Kari T, Karhulahti V-M 2016. A study on training and physical exercise in elite e-sports. *International Journal of Gaming and Computer-Mediated Simulations*, 8 (4), 53-66.
- (9) de Sousa M, Krstrup P, Kirkendall DT 2018. Recreational team sports: The motivational medicine. *Journal of Sport and Health Science* 7:129-131.
- (10) Krstrup P, Parnell D (toim.) 2020. Football as Medicine. Prescribing football for global health promotion. Routledge, UK.