17.15 Pysy liikkeellä - liikkeestä, liikkumattomuudesta ja urheilusta

Minna Paajanen

Minnasta

● Työskentelee Liikkumisen edistäminen – yksikön päällikkönä Helsingin kaupungilla.

● Taustalla 16 vuotta julkisella sektorilla liikkumisen, liikunnan ja urheilun kysymyksissä mm. valtion liikuntaneuvoston pääsihteerinä ja Helsingin liikkumisohjelman projektipäällikkönä.

● Keskeisinä teemoina työssä ovat korostuneet tiedolla johtaminen sekä liikkumisen edistäminen yhteiskunnallisena – ei vain liikuntapoliittisena kysymyksenä.

● Kirja Pysy liikkeellä – Aktiivisempi arki, kestävämpi yhteiskunta, 2023 (Vapaavuori & Paajanen)

Helsinki

Veikko Somerpuro

1 Mistä puhumme, kun puhumme liikkumattomuudesta?

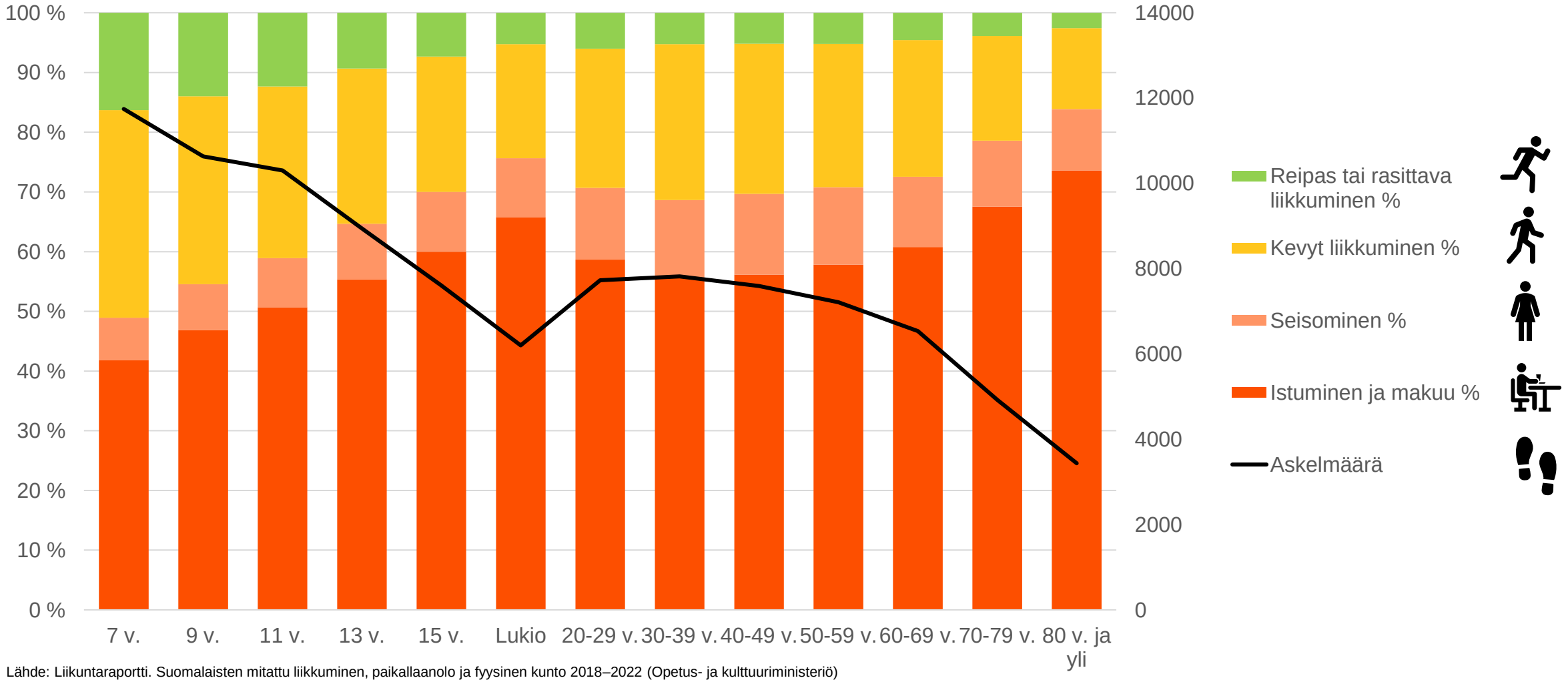
On oltava tarkka, mistä milloinkin puhutaan.

Liikkumattomuus, istuva elämäntyyli, suosituksiin nähden riittämätön liikunta, fyysinen aktiivisuus, liikuskelu, liike, liikunnallinen elämäntapa, terveysliikunta, kuntoliikunta, vapaa-ajan liikunta, kestävyysliikunta, lihasvoimaharjoittelu, liikehallinta, harrastaminen

Helsinki

Fyysisestä aktiivisuudesta on rippeet jäljellä.

- Esimerkkinä 7-80-vuotiaat tytöt ja naiset (Suomi)



Lähde: Liikuntaraportti. Suomalaisten mitattu liikkuminen, paikallaanolo ja fyysinen kunto 2018–2022 (Opetus- ja kulttuuriministeriö)

Helsinki

Helsinki

Ristiriitainen maailma.

Miten hyvin meillä menee liikunnallisesti?
- Esimerkkinä 8.-luokkalaiset tytöt (Helsinki/Suomi)

Harrastaa liikuntaa tai urheilee vähintään kuukausittain	84,5 %
Harrastaa liikuntaa omatoimisesti viikoittain	65,5 %
Harrastaa liikuntaa ohjatusti viikoittain	59,8 %
Vastaa liikkuvansa tunnin päivässä (suositus)	23,4 %
Liikkuu mittarin mukaan tunnin päivässä (suositus)*	3,0 %
Paikallaanoloa keskimäärin valveillaoloajasta*	60,3 %
Heikko fyysinen toimintakyky	42,3 %

Helsinki

*** Kansallinen tulos**
Lähteet: Kouluterveyskysely 2023, LIITU-tutkimus 2022, Move!-mittaukset 2023

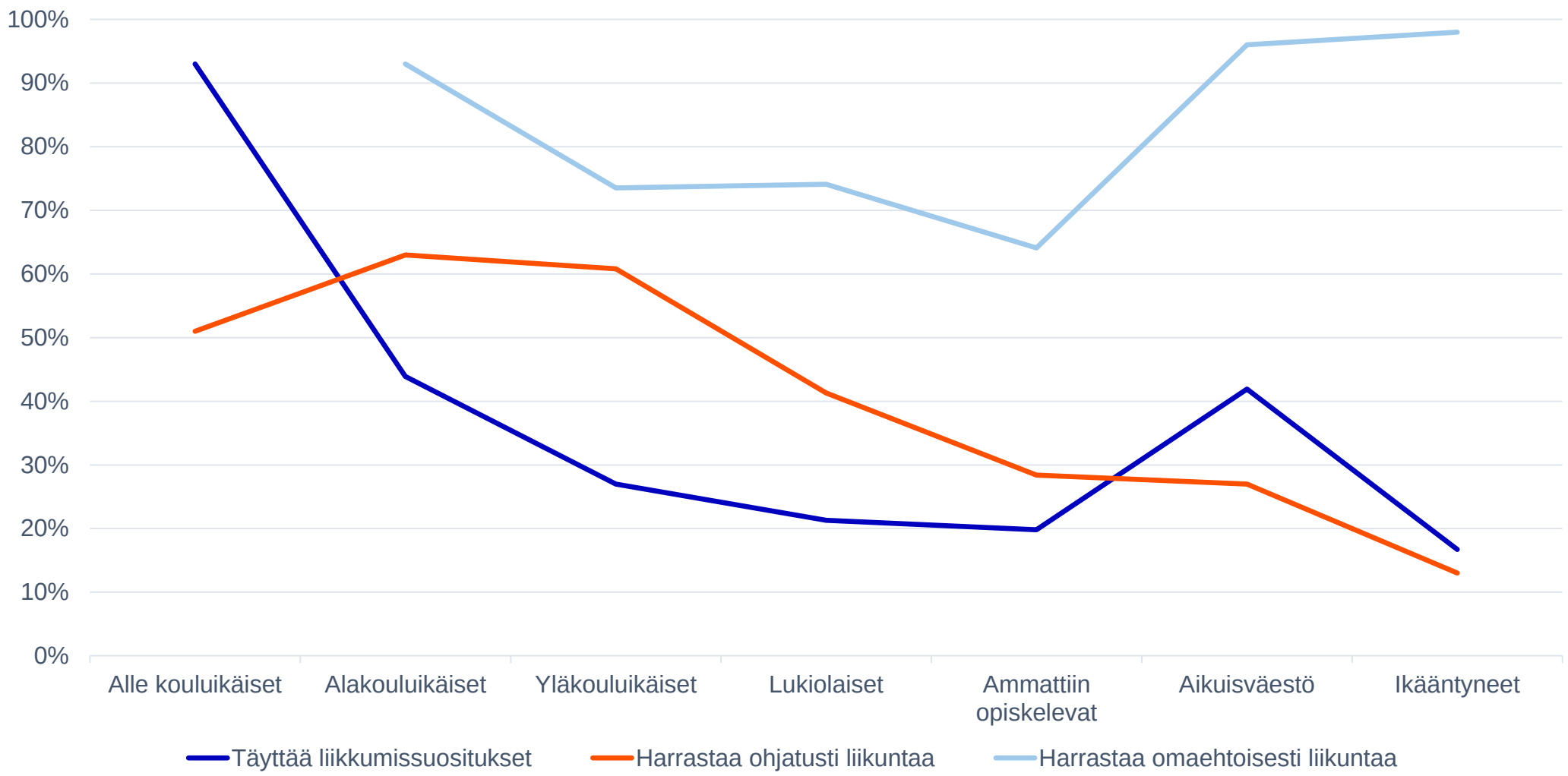
Muistettava myös liikkuvuus

Alaselän ojennus täysistunnassa ei onnistunut 27,9 prosentilla helsinkiläisistä 8.-luokkalaisista pojista.

LIITU-tutkimukseen (2022) osallistuneista nuorista yli puolet (52 %) raportoi kokeneensa vähintään yhden liikuntavamman edeltävän vuoden aikana.
(Leppänen, M. & Parkkari, J. Liikuntavammat koulussa, vapaa-ajalla ja 8 urheiluseuroissa, LIITU 2022)

Helsinki

Liikunnan ja liikkumisen iso kuva



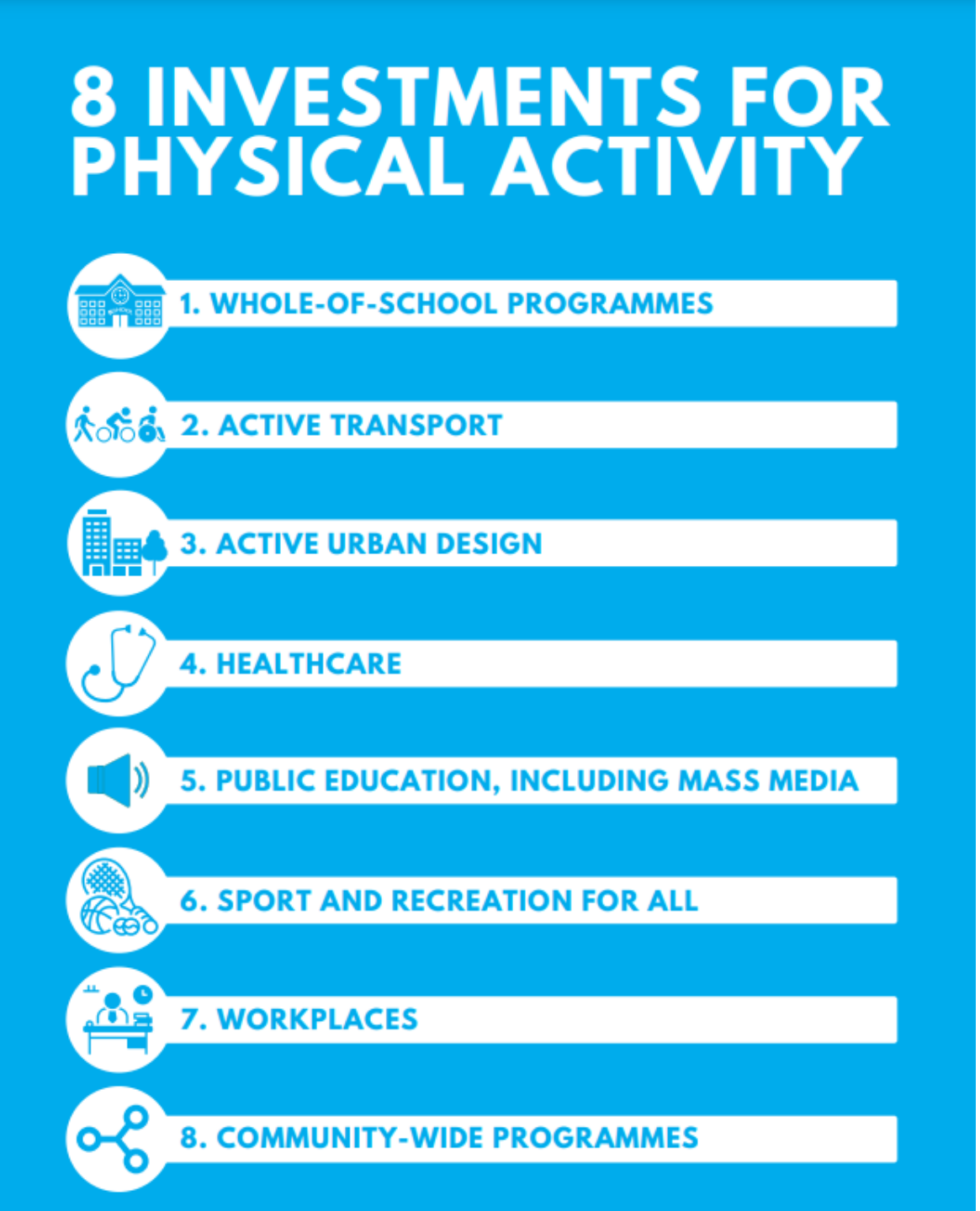
Lähteet: PIILO 2019-2021 kansallinen otos, Kouluterveyskysely 2023 Helsingin otos, LIITU 2022 Helsingin otos (peruskouluikäiset), PKS-hyvinvointikysely 2021, KunnonKartta 2021 Helsingin otos, IKLI 2020 Helsingin otos

Liikkumattomuudessa on lopulta pelkistetysti kyse siitä, että olemme ymmärtäneet liikkumisen liian kapealla tavalla irralliseksi osaksi elämää – asiaksi, jota mennään harrastamaan muutama kerta viikossa, jos ylipäänsä ollenkaan. Liikkumattomuudessa ei ole kysymys ääripäistä tai poikkeuksista, ei siitä, jättääkö viikkojumpan välistä, tai toisaalta siitäkään, liikkuuko satunnaisesti 20 000 askelta päivässä. Liian monelle rutinoitunut tapa on muutaman tuhannen askeleen arki. Ongelma on kuitenkin askeleita laajempi, muun muassa siten, että osa ihmisistä ei harjoita lihasvoimiaan juuri lainkaan. Teemme rutiininomaisesti liian paljon päätöksiä arkiliikkumisen kustannuksella. Muut asiat menevät herkästi liikkumisen edelle, ja maksamme siitä kovaa hintaa.

Kirja saatavilla kirjakaupoista, kirjastoista ja osoitteesta www.kirja.fi

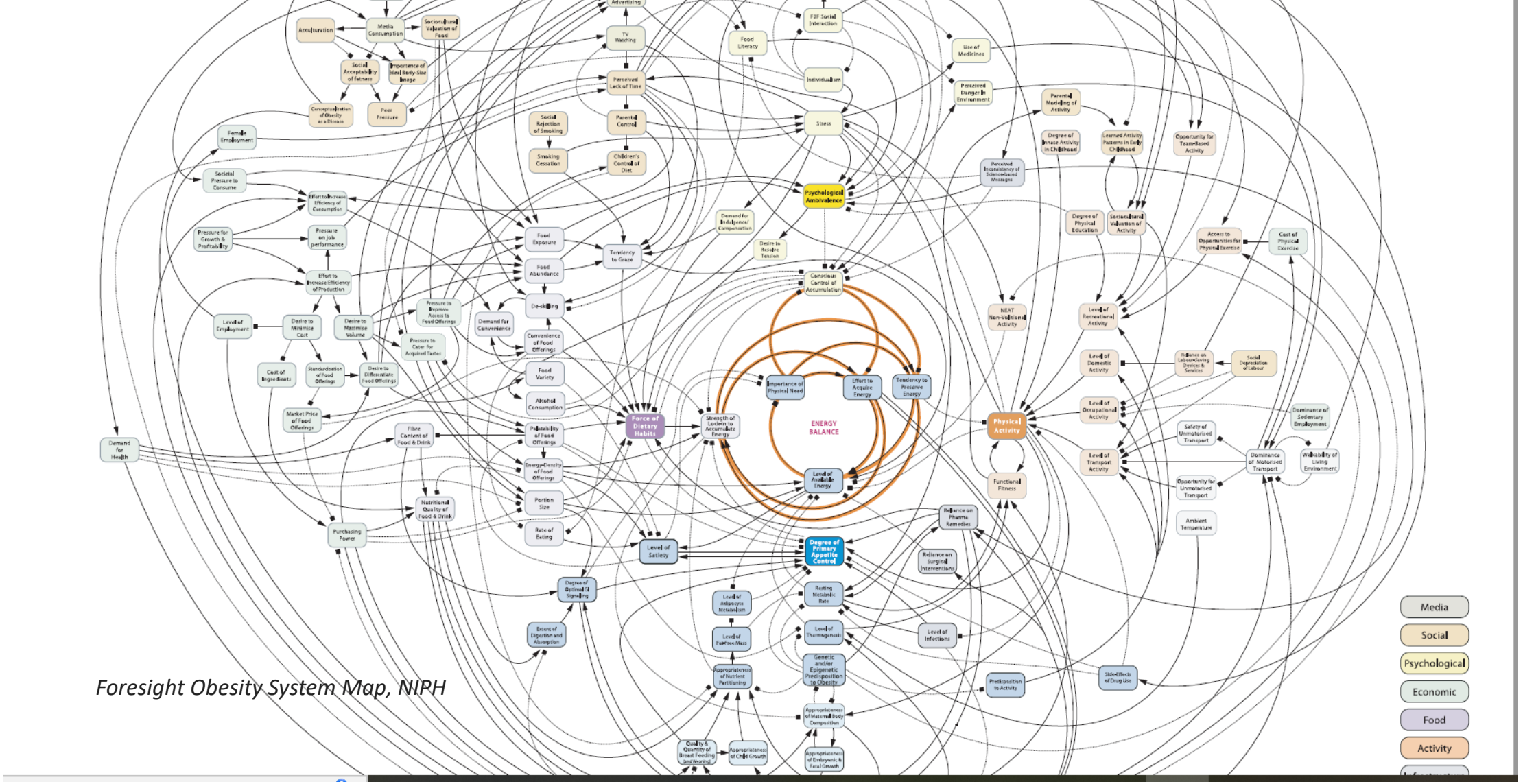
2 Kuinka liikkumattomuus ratkaistaan?

Helsinki



Tiedämme jo, että tarvitaan tekoja laajalla rintamalla.

ISPAH's Eight Investments that Work for Physical Activity



Foresight Obesity System Map, NIPH

Puhutaan systeemitason ongelmista (esimerkkinä ylipaino), josta mikään taho ei ole yksin vastuussa eikä pysty yksin ongelmaa ratkaisemaan.

Liikkumisen edistäminen Helsingissä

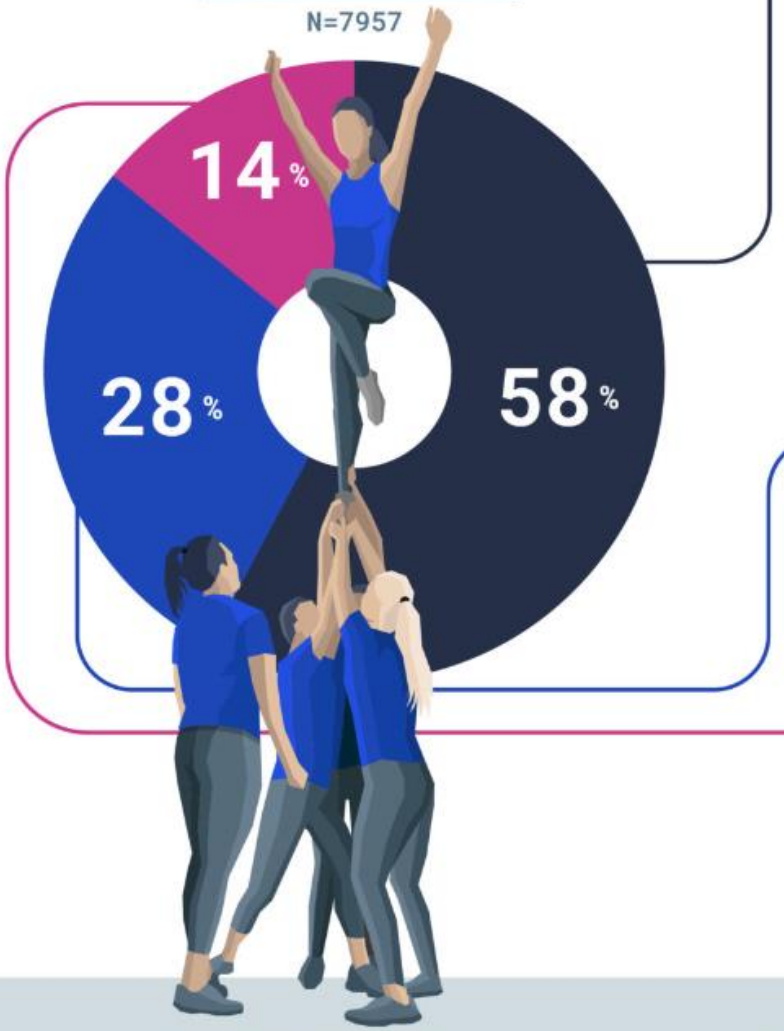
Systemaattista tekemistä joka päivä.

3 Havaintoja seuratoiminnasta

URHEILUSEURASSA HARRASTAMINEN

9–15-VUOTIAILLA

N=7957



LIITU-tutkimuksen tuloksia 2022

KIHU

58 % HARRASTAA URHEILUSEURASSA

ALOITUSIKÄ 6,4 vuotta

PÄÄLAJIN HARJOITTELU

3 ohjatusti krt/vko

2–3 omatoimisesti krt/vko

KILPAILEMINEN

68 % osallistuu kilpailutoimintaan

61 % kilpailee tavoitteellisesti

POIKIEN PÄÄLAJIT

31 % Jalkapallo

13 % Jääkiekko

9 % Salibandy

TYTTÖJEN PÄÄLAJIT

17 % Ratsastus

13 % Jalkapallo

12 % Voimistelu

28 % ON AIEMMIN HARRASTANUT, MUTTA ON LOPETTANUT, KOSKA...

harrastaminen ei ollut tarpeeksi innostavaa

oli kyllästynyt lajiin

ei viihtynyt joukkueessa/ ryhmässä

74 % olisi kiinnostunut aloittamaan harrastamisen uudestaan

14 % EI HARRASTA, EIKÄ OLE KOSKAAN HARRASTANUTKAAN, KOSKA...

54 % ei ollut löytynyt kiinnostavaa tai sopivaa lajia tai toimintaa

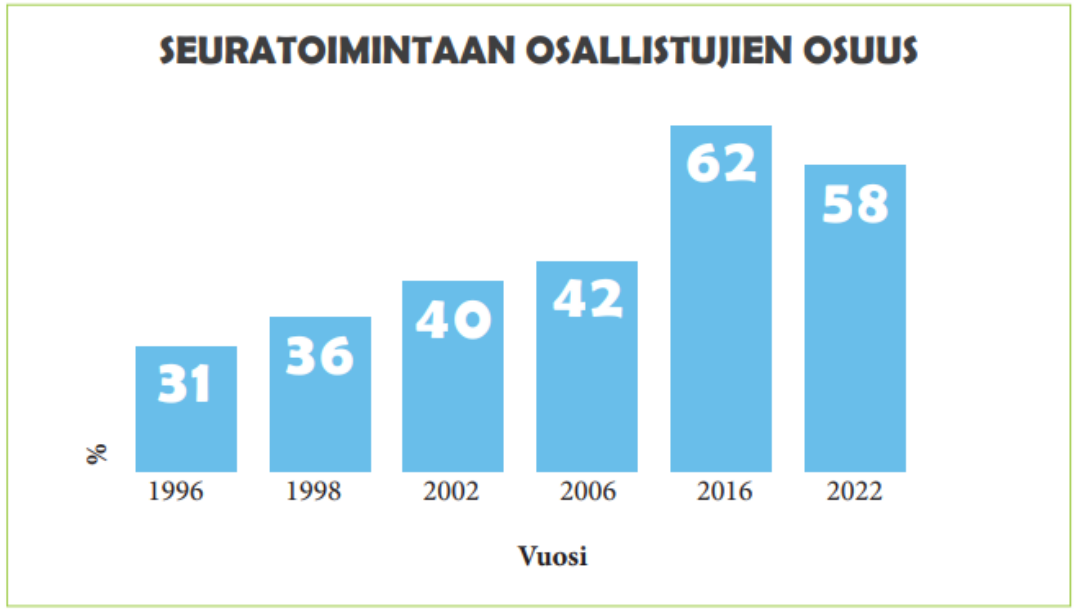
45 % ei ollut motivaatiota

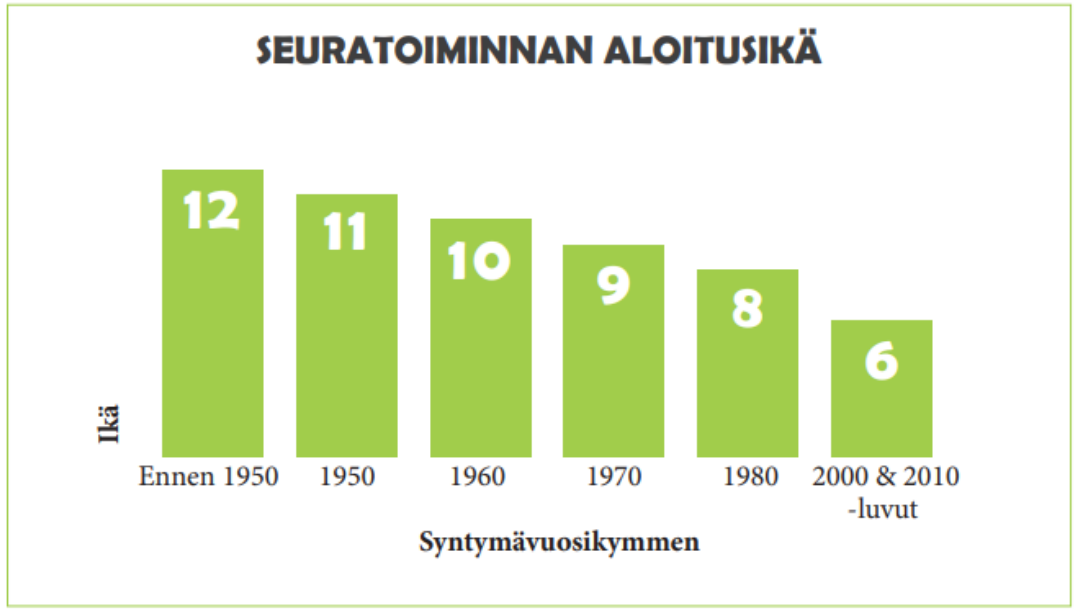
28 % harrastaminen oli liian kallista

26 % ei ollut aikaa

Viittausohje infograafiin:
Blomqvist, M., Mononen, K., Koski, P., Kokko, S. & Kapustamäki, H. 2023. Urheiluseurassa harrastaminen 9–15-vuotiailla lapsilla ja nuorilla. Infograafi. KIHU. Jyväskylä.

Lähde: Blomqvist, M., Mononen, K., Koski, P. & Kokko, S. 2023. Urheilu ja seuraharrastaminen. Teoksessa S. Kokko ja L. Martin (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa LIITU-tutkimuksen tuloksia 2022. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2023:1, Helsinki: Valtion liikuntaneuvosto, 83–92.





Koostettu lähteistä: Koski, 2009; Koski & Mäenpää, 2018; Kokko & Mehtälä, 2016; Kokko & Martin, 2023.

Nostot

1 Yhä useampi lapsi osallistuu ohjattuun seuratoimintaan ja se aloitetaan aiempaa nuorempana, keskimäärin 6-vuotiaana.

2 Varhain mukaan tulevilla lapsilla on aiempaa vähemmän liikkumisvuosia ja kapeampi liikunnallinen pohja kuin ennen.

3 LIITU-tutkimukseen 2022 osallistuneista 9–15-vuotiaista lapsista ja nuorista reilu neljäsosa (28 %) (n = 1839). Vastaajat olivat lopettaneet urheiluseurassa harrastamisen keskimäärin 11-vuotiaana.

4 Yleisimmin lasten ja nuorten tärkeintä pitämiä merkityksiä liikunnassa ovat parhaansa yrittäminen, ilo, hyvän olon saaminen, yhdessäolo, onnistumisen elämykset, terveellisyys sekä uusien taitojen oppiminen ja kehittäminen.

5 Urheiluseuratoimintaan osallistuminen lisää todennäköisyyttä saavuttaa suositeltu liikkumisen määrä. Noin kolmasosa seuratoimintaan osallistuvista ei kuitenkaan saavuta liikkumissuositusta.

Helsinki

STYLE-SUOSITUKSIA 3/2023

URHEILUSEURAT VOIVAT LIIKUTTAA LAPSIA JA NUORIA ENTISTÄ MONIPUOLISEMMIN JA KESTÄVÄMMIN

KIRJOITTAJAT

Sami Kokko, apulaisprofessori, johtaja, Terveyden edistämisen tutkimuskeskus, Jyväskylän yliopisto

Ira Ahokas, tutkimuspäällikkö, Tulevaisuuden tutkimuskeskus, Turun yliopisto

Henna Leino, tutkijatohtori, Turun kauppakorkeakoulu, Turun yliopisto

Jari Lyytimäki, johtava tutkija, Suomen ympäristökeskus (Syke)

Iina Raudasoja, väitöskirjatutkija, Terveyden edistämisen tutkimuskeskus, Jyväskylän yliopisto

Mikko Simula, yliopistonlehtori, liikuntatieteellinen tiedekunta, Jyväskylän yliopisto

Petri Tapio, professori, Tulevaisuuden tutkimuskeskus, Turun yliopisto

Tommi Vasankari, professori, LT, johtaja, UKK-instituutti

Kokko, Sami – Ahokas, Ira – Leino, Henna – Lyytimäki, Jari – Raudasoja, Iina – Simula, Mikko – Tapio, Petri & Vasankari, Tommi (2023) Urheiluseurat voivat liikuttaa lapsia ja nuoria entistä monipuolisemmin ja kestävämmin. STYLE-suosituksia 3/2023. https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-249-606-5

SUOSITUKSET SEUROILLE

1. Tehdään liikuntakasvatuksesta yhteisvastuullisempaa
2. Kehitetään seurojen edellytyksiä lasten ja nuorten kokonaisaktiivisuuden edistämiseen
3. Painotetaan alle 10-vuotiaiden seuratoiminnassa liikunnallisen perustan luomista
4. Pidetään mahdollisimman moni yli 10-vuotias mukana seuratoiminnassa
5. Vahvistetaan lasten omistajuutta harrastustoiminnastaan
6. Lisätään yhdenvertaisia osallistumismahdollisuuksia seuratoimintaan
7. Yhdistetään seuratoiminnassa liikkuva ja kestävä elämäntapa

https://www.utupub.fi/bitstrea
yle-suosituksia-3_2023.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Lopuksi:

Liikunnan aloittamiselle ja siinä mukana pysymiselle on kokoaan suurempi yhteiskunnallinen tilaus – joista vain yksi näkökulma on liikkumisen määrä.

Ajassa, jossa elämme, on paljon yksinäisyyttä, uupumusta ja mielen pahoinvointia. Liikunnan ja liikkumisen hyödyt tiedetään ja niistä tulisi puhua fysiologisia ja terveydellisiä vaikutuksia laajemmalti.

Me liikunnan edistäjät, liikummehan myös itse. Minnan tapauksessa se on tarkoittanut keskimääräisen askelmäärän kasvattamista 4 200:sta 13 200 askeleeseen päivässä.

Liikunnan merkitykset 11-, 13- ja 15-vuotiaat

Kiitos.