



Kuva: Antero Aaltonen

Uusi suositus lapsille ja nuorille:

Tunti päivässä liikkumista

Uudistunut liikkumissuositus lapsille ja nuorille suosittaa kaikille 7–17-vuotiaille monipuolista, reipasta ja rasittavaa liikkumista vähintään 60 minuuttia päivässä yksilölle sopivalla tavalla, ikä huomioiden. Runsasta ja pitkäkestoista paikallaanoloa tulee välttää.

TIIVISTYS EI KERRO KAIKKEA. Suosituksen perusteluksi on liitetty koonti kansainvälisestä tutkimusnäytöstä liikkumisen ja paikallaanolon vaikutuksista terveyteen sekä lisäksi tutkimustietoa suomalaisten lasten ja nuorten liikkumisesta, fyysisestä kunnosta ja toimintakyvystä. Suositusten saavuttamisen helpottamiseksi tarjotaan myös ideoita sen toteuttamiseen eri toimintaympäristöissä.

Aiempi suomalainen fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille lapsille ja nuorille oli vuodelta 2008. Ydin ei juuri ole muuttunut, mutta suosituksen sisältöä muokattiin vastaamaan paremmin tutkimusnäyttöä, jota on kertynyt muun muassa lasten ja nuorten liikkumisen terveysvaikutuksista. Termillä liikkuminen halutaan korostaa arkiliikkumisen merkitystä.

Maailman terveysjärjestö WHO julkaisi syksyllä 2020 kansainväliset liikkumisen suositukset eri ikäryhmille. Niiden laatimista varten perustettu kansainvälinen työ-



ryhmä koosti tutkimusnäytön liikkumisen ja paikallaanolon vaikutuksista lasten ja nuorten terveyden eri osaluokkiin, joita ovat fyysinen terveys, sydänterveys, luuston terveys, kehon rasvan määrä, mielenterveys, kognitiiviset toiminnot, prososiaalinen käyttäytyminen sekä unen määrä ja laatu. Yhteenveto kootusta kirjallisuudesta on saatavana verkosta (WHO 2020; Physical Activity Guidelines Advisory Committee 2018).

Näin lasten ja nuorten olisi hyvä liikkua

Suomalaisen suosituksen laatinut Liikuntapolitiikan koordinaatioelimen (LIPOKO) tehtävään kutsuma asiantuntijaryhmä hyödynsi WHO:n aineistoa valmistellessaan suomalaisen suosituksen päivitystä ja sovelsi sitä suomalaisen kulttuuriin ja toimintaympäristöön sopivaksi. Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset (2016) ovat edelleen voimassa alle kouluikäisille lapsille.

Täsmennetyn suosituksen mukaan 7–17-vuotiaiden olisi hyvä liikkua päivittäin pääosin kestävyystyyppisesti. Teholtaan rasittavaa kestävyystyyppistä liikkumista sekä lihasvoimaa ja luustoa vahvistavaa liikkumista tulisi tehdä vähintään kolmesti viikossa. Liikkumisen tulisi olla monipuolista, jolloin erilaiset liikuntataidot kehittyvät. Myös liikkuvuuteen on hyvä kiinnittää huomiota.

Suosituksen mukainen määrä liikkumista voi kertyä useista liikkumisen hetkistä päivän aikana. Vähäisempikin liikkuminen on hyödyllistä, vaikka suositus ei täytyisikään joka päivä. Liikkumisen ilo auttaa pysyvien liikku mistottumusten ja harrastusten löytämisessä. Turvallinen ja yhdenvertaisesti saavutettava päivittäinen liikkuminen kuuluu kaikille lapsille ja nuorille. (Liikkumissuositus 7–17-vuotialle lapsille 2021, 11)

Miksi suosituksia on päivitettävä?

Lasten ja nuorten liikkumisen ja fyysisen kunnon nykytilaa on kartoitettu Suomessa useilla kansallisilla tutkimuksilla viimeisimmän kymmenen vuoden aikana. Tietoa liikkumisesta ovat tuottaneet monet kyselyt ja niiden rinnalla myös kiihtyvyyksmittareita käyttävät tutkimukset. WHO:n vuosien 2010 ja 2014 -koululaistutkimuksen sekä LIITU 2016 ja 2018 -tutkimusten kyselyjen mukaan vähintään 60 minuuttia päivittäin liikkuvien lasten ja nuorten määrä on hienoisesti kasvanut kahdeksan vuoden aikana, muutamia prosentteja sekä tytöillä että pojilla. Tutkimustieto kertoo myös, että suosituksen täyttävien lasten osuus laskee iän mukana: 9-vuotiaista tytöistä 40 prosenttia ja pojista 52 prosenttia liikkuu vähintään tunnin jokaisena päivänä, 15-vuotiaista vastaavat luvut ovat enää 15 prosenttia ja 23 prosenttia. (Kokko ym. 2019).

Kiihtyvyyksmittarilla mitaten liikkumisen määrässä tapahtuu oppivelvollisuusiän aikana vielä suurempia muutoksia. Kun 7-vuotiaat tytöt ja pojat kerryttivät 13 600 ja 11 700 askelta päivässä, keräsivät 15-vuotiaat vastaavasti enää 8 400 ja 7 600 askelta päivässä LIITU 2018 -tutkimuksessa (Husu ym. 2019). Liikkumisen suosituksen täyttymisen osalta tämä tarkoittaa, että 7-vuotiaista tytöistä 79 prosenttia ja pojista 62 prosenttia saavutti liikkumisen suosituksen. Suositukseen ylsi 15-vuotiaista tytöistä 16 prosenttia ja pojista 6 prosenttia.

Fyysinen toimintakyky ja kunto muodostavat toisen keskeisen lasten ja nuorten liikkumisen riittävyttä arvioivan kokonaisuuden. Move! -mittaukset kertovat 5.- ja 8.-luokkalaisten osalta fyysisistä ominaisuuksista (voimasta, nopeudesta, kestävydestä ja liikkuvuudesta) ja motorisista taidoista (tasapainosta, liikkumisesta ja välineen käs-

Lasten ja nuorten hyvinvoinnin ja liikunnan edistäminen vaatii kunnissa eri hallintokuntien yhteistyötä, jotta riittävän päivittäisen liikkumisen edellytykset toteutuvat.

telystä) (www.oph.fi/fi/move). Viidesluokkalaisten 20 metrin viivajuoksu-tesituloksen mediaaniaika on heikentynyt tytöillä 28 sekuntia vuodesta 2016 vuoteen 2020 (4,12 → 3,44). Pojilla pudotus on ollut 31 sekuntia (4,50 → 4,19).

Muutokset kuvaavat lasten kestävyyskunnan heikentymistä viimeisten neljän vuoden aikana. Varusmiespalveluksen aloittaneiden nuorten miesten kuntomittaukset osoittavat kestävyyskunnan heikentyneen jo neljän vuosikymmenen ajan (Santtila ym. 2018). Muissa Move! -mittauksissa ei ole havaittu vastaavanlaisia ominaisuuksien muutoksia. Toisaalta liikkuvuusmittauksissa havaitaan vuosittain haasteita merkittäväällä osalla 5.- ja 8.-luokkalaisten alaselän ojennuksessa, kyykistyksessä ja olkanivelellä liikkuvuudessa.

Lasten ja nuorten liikkumisessa ja fyysisessä kunnossa näkyy selviä muutostrendejä. Kyselyihin perustuen perusopetusikäisillä liikkumissuosituksen saavuttavien määrä on hieman kasvanut 2010-luvulla, kun taas fyysisen kunnan ja toimintakyvyn mittaukset osoittavat kestävyyskunnan heikentyneen. Näiden osin hieman ristiriitaisten trendien taustalla voi olla kysymys keskipainon noususta sekä liikkumisen kokonaismäärän asteittaisesta vähentymisestä. Keskeisenä tulevaisuuden haasteena voidaan pitää lasten ja nuorten kestävyyskunnan heikentymistä sekä haasteita liikkuvuudessa.

Eri ympäristöt voivat tukea suositusten saavuttamista

Jotta lapset ja nuoret voisivat liikkua joka päivä keskimäärin tunnin, tarvitaan monenlaisia toimia. Lapset omaksuvat liikkumistavat ja -tottumukset kotona (Lounassalo ym. 2019), mutta lasten ja nuorten liikkuminen ei ole pelkästään perheiden vastuulla. Kouluvuosien alussa lasten liikkumisen kokonaismäärä on korkeimmillaan, josta se alkaa vähitellen laskea (Husu ym. 2019). Koulujen ja eri oppilaitosten toimet vaikuttavat siten lapsen mahdollisuuksiin liikkua. Kouluissa toteutetuista liikkumista lisäävistä käytänteistä on kertynyt runsaasti hyviä esimerkkejä valtakunnallisissa Liikkuva koulu- ja Liikkuva opiskelu -ohjelmissa. Opetustoimen ja terveydenhuollon yhteistyöllä onkin mahdollista lisätä lasten ja nuorten hyvinvointia.

Suomessa lapsilla ja nuorilla on vahva harrastamisen kulttuuri, sillä selvästi yli 80 prosenttia kouluikäisistä kertoo osallistuneensa jossain vaiheessa ohjattuihin liikuntaharrastuksiin (Blomqvist ym. 2019). Liikunta- ja urheiluseuroilla sekä kaikilla muilla lasten ja nuorten liikuntaa

järjestävillä tahoilla on lähtökohtaisesti erinomaiset edellytykset kasvattaa liikunnalliseen elämäntapaan. Jotain kuitenkin tapahtuu 11–13-vuotiaana, sillä tuossa iässä harrastamisen määrä laskee Suomessa poikkeuksellisen nopeasti (Blomqvist ym. 2019).

Kunnat vaikuttavat esimerkiksi lasten ja nuorten harrastuspaikkojen määrään, laatuun ja käyttökustannuksiin. Lisäksi kunnat voivat pyrkiä välttämään ratkaisuja, jotka pakottavat koululaiset istumaan pitkiä aikoja koulumatkoillaan. Lasten ja nuorten hyvinvoinnin ja liikunnan edistäminen vaatii kunnissa eri hallintokuntien yhteistyötä, jotta riittävän päivittäisen liikkumisen edellytykset toteutuvat. Kunnissa on tarpeen arvioida suunniteltujen toimenpiteiden ja päätösten liikkumisvaikutukset myös 7–17-vuotiaiden lasten ja nuorten liikkumisen kannalta.

Valtionhallinto voi tukea lasten ja nuorten liikkumista suuntaamalla voimavaroja ennaltaehkäisevään toimintaan. Panostuksilla liikuntaan osana ennaltaehkäisevää terveyden ja hyvinvoinnin edistämistä voidaan parantaa merkittävästi elämänlaatua. Lisäksi liikkuvat ja hyvinvoinnistaan huolehtivat nuoret menestyvät yleensä muita paremmin opinnoissaan, he kouluttautuvat pidemmälle ja myöhemmin aikuisuudessa ansaitsevat muita paremmin (Kari 2018).

Hyväkuntoisilla nuorilla on alhaisemmat riskit sairastua myöhemmin erilaisiin elintasosairauksiin. On laskettu, että vähäisestä liikkumisesta ja heikosta fyysisestä kunnosta johtuvat yhteiskunnalliset kulut ovat yli kolme miljardia euroa vuodessa (Vasankari & Kolu 2018). Lapset ja nuoret ovat tulevaisuuden vastuunkantajia. Heillä on oikeus kasvaa ja kehittyä täyteen potentiaaliinsa sekä elää mahdollisimman terveenä (Lapsen oikeuksien sopimus 1989 artiklat 6 ja 24, yleiskommentti 7). Näitä ei päätöksenteoissa pidä sivuuttaa.

Uusia suuntia myös liikuntapolitiikkaan

Liikkumisen merkitys lasten ja nuorten kehitykselle, terveydelle ja hyvinvoinnille on laajasti tunnustettu. Reipas liikunta ja hyvät motoriset taidot ovat yhteydessä myös oppimiseen (Syväoja 2015). Suomalaiset lapset ja nuoret ovat aktiivisia liikunnan harrastajia (Blomqvist ym. 2019), mutta siitä huolimatta suositellun liikkumisen määrän

täyttää vain noin puolet 7–12-vuotiaista ja alle viidesosa 13–17-vuotiaista (Kokko ym. 2019).

Liikunnan harrastamisen lisäksi fyysisen aktiivisuuden kokonaismäärään vaikuttaa keskeisesti arjen aktiivisuus. Tästä syystä uudessa liikkumissuosituksessa valittiin käyttöön käsite *liikkuminen*, *liikunta*-käsitteen sijaan. Käsitevalinnalla on myös yhteiskuntapoliittista merkitystä. Sillä nostetaan esiin, että riittämättömän fyysisen aktiivisuuden haastetta eivät ratkaise ainoastaan varsinaisen liikuntatoimialan toimet. Kaikille lapsille ja nuorille, mutta erityisesti kaikkein vähiten liikkuville muiden hallinnonalojen liikkumista lisäävät teot ovat tehokkaampia kuin liikuntatoimen. Liikuntaharrastusten lisäksi varhaiskasvatus-, koulu- ja opiskelupäivien sisällöllä, hyvillä ja turvallisilla kävely- ja pyöräiteillä, liikkumisen tuella sosiaali- ja terveystaloudessa, lähiliikuntapaikoilla ja fyysiseen aktiivisuuteen kannustavalla elinympäristöllä voidaan vaikuttaa oleellisesti lasten ja nuorten päivittäisen liikkumisen kokonaismäärään.

Pääministeri **Sanna Marinin** hallituksen tavoitteena on liikunnallisen kokonaisaktiivisuuden nostaminen kaikissa ikäryhmissä. Tavoite vaatii valtionhallinnossa jokaisen ministeriön toimia. Eri toimialojen liikuntaan ja liikkumiseen liittyviä toimenpiteitä koordinoi virkahenkilötoiminen liikuntapolitiikan koordinaatioelin, LIPOKO. Uusi lasten ja nuorten liikkumissuositus valmisteltiin LIPOKON nimittämässä tutkija- ja asiantuntijatyöryhmässä, joten liikkumissuosituksen valmistelua ohjasivat kaikki valtionhallinnon toimialat.

Uusi lasten ja nuorten liikkumissuositus on tärkeä ohjaustyökalu. Se ei kuitenkaan itsessään riitä, vaan keskeistä ovat eri hallinnonalojen lasten ja nuorten liikkumista lisäävät toimet.

ARJA SÄÄKSLAHTI, LitT

Jyväskylän yliopisto
arja.saakslahti@juu.fi

TUIJA TAMMELIN, FT

Likes
tuija.tammelin@likes.fi


TOMMI VASANKARI, LT

UKK-instituutti ja Tampereen yliopisto
tommi.vasankari@ukkinstituutti.fi

MINTTU KORSBERG, LitM

Valtion liikuntaneuvosto
suositustyöryhmän puheenjohtaja
minttu.korsberg@minedu.fi

Kirjoittajat ovat toimineet LIPOKON nimittämän lasten ja nuorten liikkumissuositus -työryhmän valmistelijoina ja puheenjohtajana.

 Liikkumissuositus 7–17-vuotiaille lapsille ja nuorille. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisu 2021:19. https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162984/OKM_2021_19.pdf?sequence=4&isAllowed=y

LÄHTEET

- Blomqvist, M., Mononen, K., Koski, P. & Kokko, S.** 2019. Urheilu ja seuraharrastaminen. Teoksessa Kokko, S. & Martin, L. (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018. Valtion liikuntaneuvoston julkaisu 2019:1.
- Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7–18-vuotiaille.** 2008. Opetusministeriö ja Nuori Suomi ry.
- Husu, P., Jussila, A-M., Tokola, K., Vähä-Yppä, H. & Vasankari, T.** 2019. Objektiivisesti mitatun paikallaanolon, liikkumisen ja unen määrä. Teoksessa Kokko, S. & Martin, L. (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018. Valtion liikuntaneuvoston julkaisu 2019:1.
- Kari, J.** 2018. Lifelong physical activity and long-term labor market outcomes. *Jyväskylä Studies in Business and Economics* 184.
- Kokko, S., Martin, L., Villberg, J., Ng, K. & Mehtälä, A.** 2019. Itsearvioitu liikunta-aktiivisuus, ruutu-aika ja sosiaalinen media sekä liikkumisen seurantalaitteet ja -sovellukset. Teoksessa Kokko, S. & Martin, L. (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018. Valtion liikuntaneuvoston julkaisu 2019:1.
- Lapsen oikeuksien sopimus.** 6 artikla, Lapsen oikeuksien komitean yleiskommentti 7. Lapsen oikeuksien sopimus, 24 artikla, Lapsen oikeuksien komitean yleiskommentti 7.
- Liikkumissuositus 7–17-vuotiaalle lapsille ja nuorille 2021.** Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisusarja 2021:19.
- Lounassalo, I., Hirvensalo, M., Kankaanpää, A., Tolvanen, A., Palomäki, S., Salin, K., Fogelholm, M., Yang, X., Pahkala, K., Rovio, S., Hutri-Kähönen, N. ym.** 2019. Associations of leisure-time physical activity trajectories with fruit and vegetable consumption from childhood to adulthood: The Cardiovascular Risk in Young Finns Study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16 (22), 4437. DOI: 10.3390/ijerph16224437
- Move! – Fyysisen toimintakyvyn mittausjärjestelmä.** Opetushallitus. <https://www.oph.fi/fi/move> Viitattu 2.5.2021.
- Physical Activity Guidelines Advisory Committee 2018.** Physical Activity Guidelines Advisory Committee Scientific Report. Washington, DC: U.S. Department of Health and Human Services, 2018. Saatavilla: <https://health.gov/our-work/physical-activity/current-guidelines/scientific-report>
- Santtila, M., Pihlainen, K., Koski, H., Vasankari, T. & Kyröläinen, H.** 2018. Physical fitness in young men between 1975-2015 with a focus on the years 2005-2015. *Medicine & Science in Sports & Exercise* 50, 292–298.
- Syväoja, H.** 2015. Liikunnan merkitys oppimiselle? Likes-tutkimuskeskus.
- Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016.** Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisu 2016:21.
- Vasankari, T. & Kolu, P. (toim.).** 2018. Liikkumattomuuden lasku kasvaa – vähäisen fyysisen aktiivisuuden ja heikon fyysisen kunnan yhteiskunnalliset kustannukset. Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminnan julkaisusarja 31, 2018.
- WHO 2020.** WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour: Web Annex Evidence Profiles. Saatavilla: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015111>