

Lasten ja nuorten liikunta Suomessa – Tulostkortti 2022



Piritta Asunta, LitT, johtava asiantuntija (liikunnan yhdenvertaisuus/soveltava liikunta)
Jyväskylän ammattikorkeakoulu, Likes

Soveltavan liikunnan päivät 2022

Tuloskortti 2022

Lasten ja nuorten liikunnan Tuloskortti 2022 julkaistiin **10.3.2022**.

- Uusimpaan tutkimustietoon perustuva yhteenveto suomalaisten lasten ja nuorten liikunnasta ja sen edistämisestä.
- Tuloksia tarkastellaan iän lisäksi sukupuolen, toimintarajoitteisuuden sekä ulkomaalaistaustaisuuden mukaan.

Neljättä kertaa julkaistava Tuloskortti on osa kansainvälistä yhteenliittymää. Maiden välinen vertailu, Global Matrix 4.0, julkaistaan lokakuussa 2022.

Global Matrix 4.0 2022

60 maata tai aluetta



Global Matrix 3.0 2018

49 maata



Global Matrix 2.0 2016

38 maata



Global Matrix 1.0 2014

15 maata



Yhdenvertaisuus

- Yhdenvertaisuutta käsitellään läpileikkaavasti jokaisessa luvussa: sukupuoli, toimintarajoite, ulkomaalaistausta.
- Toimintarajoitteita kokevat ja ulkomaalaistaustaiset sisältyvät perusjoukon tuloksiin. Lisäksi heidän tuloksiaan tarkastellaan omina ryhminään.



POJAT

7 %

16 %

16 %

8 %

19 %

8.–9. LUOKAN OPPILAISTA KOKEE

fyysisiä toimintarajoitteita

kognitiivisia toimintarajoitteita

sosiaalisia toimintarajoitteita

kohtalaista tai vaikeaa ahdistuneisuutta.

8.–9. luokan oppilaista
on lääkärin toteama sairaus
tai terveysongelma.



TYTÖT

8 %

30 %

30 %

30 %

23 %

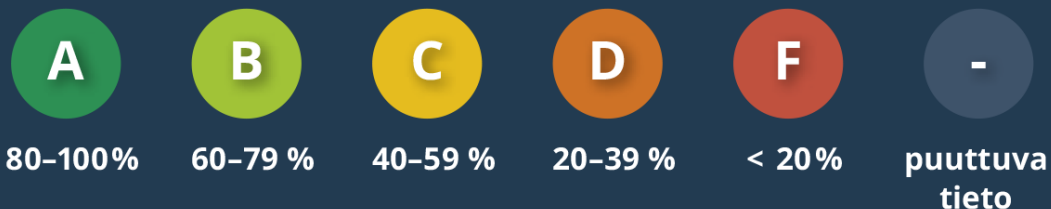


Tuloskortissa kaikkia toimintarajoitteita kuvataan yhteisesti pyörätuolisymbolilla.

Suomen Tulokortti 2022

Lasten ja nuorten liikunnan ja sen edistämisen 10 osa-aluetta arvioitiin viisiportaisella asteikolla (A–F; A tarkoittaa, että toteutuu lähes täydellisesti ja F, että heikosti).

Liikuntakäyttytymisen osa-alueet (01–04) on arvioitu neljässä ikäryhmässä.



Tulokortissa kaikkia toimintarajoitteita kuvataan yhteisesti pyörätuolisymbolilla.



-6



7–12



13–15



16–18



01

Fyysinen kokonaisaktiivisuus

B

D

D-

F

02

Organisoitu liikunta ja urheilu

C-

B-

D+

D

03

Omatoiminen liikunta ja leikki

B-

C+

D

D

04

Aktiivinen kulkeminen

-

B+

B

C+

05

Perhe ja kaverit

C-

01 FYYSINEN KOKONAISAKTIIVISUUS

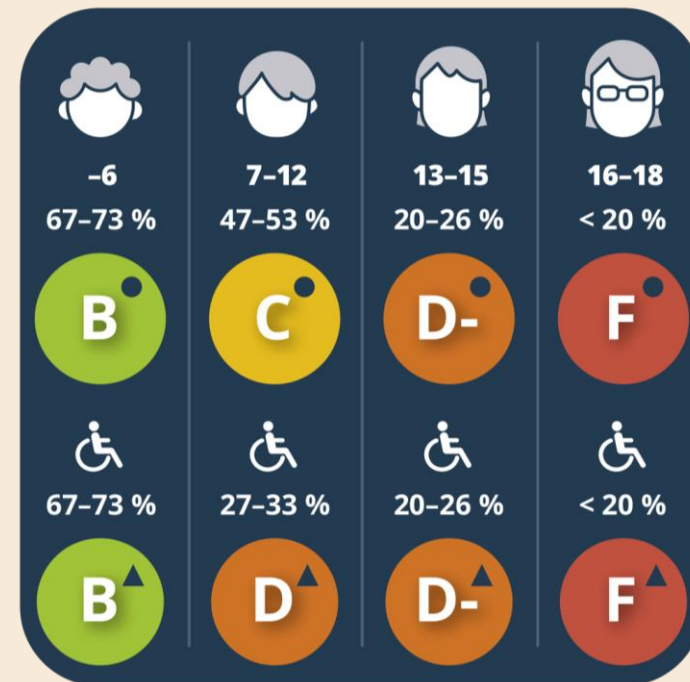
- Reippaan liikkumisen määrä vähenee tasaisesti iän myötä.
- Pojat liikkuvat kaikissa ikäryhmissä tyttöjä enemmän.
- 11-15-vuotiaiden osuus, jotka liikkuvat vähintään 4 pvä / vko tunnin reippaasti:
 - Ei fyysistä, kognitiivista tai psykososiaalista toimintarajoitetta: 78 %
 - Fyysinen, kognitiivinen tai psykososiaalinen toimintarajoite: 61 %

Niiden lasten ja nuorten osuus, jotka liikkuvat reippaasti vähintään tunnin päivässä.

 Pyörätuolisymboli kuvaa kaikkia toimintarajoitteita.

● : perustuu liikemittauksiin ja itsearviointiin

▲ : perustuu itsearviointiin



01 FYYSINEN KOKONAISAKTIIVISUUS

- Liikkumiseen tukea tarvitsevat eniten ne lapset ja nuoret, jotka liikkuvat todella vähän.
- Toimintarajoitteita kokevien joukossa on paljon niitä, jotka liikkuvat vähän.

Vähän liikkuvat lapset ja nuoret



POJAT

27 %
37 %
40 %

22 %
33 %
30 %

39 %
48 %
44 %

Liikkuu vapaa-ajalla
enintään tunnin viikossa
hengästyttävästi

8.-9.-luokkalaiset
fyysisiä tai kognitiivisia toimintarajoitteita kokevat
ulkomaalaistaustaiset

Lukiossa opiskelevat
fyysisiä tai kognitiivisia toimintarajoitteita kokevat
ulkomaalaistaustaiset

Ammattiin opiskelevat
fyysisiä tai kognitiivisia toimintarajoitteita kokevat
ulkomaalaistaustaiset



TYTÖT

29 %
40 %
49 %

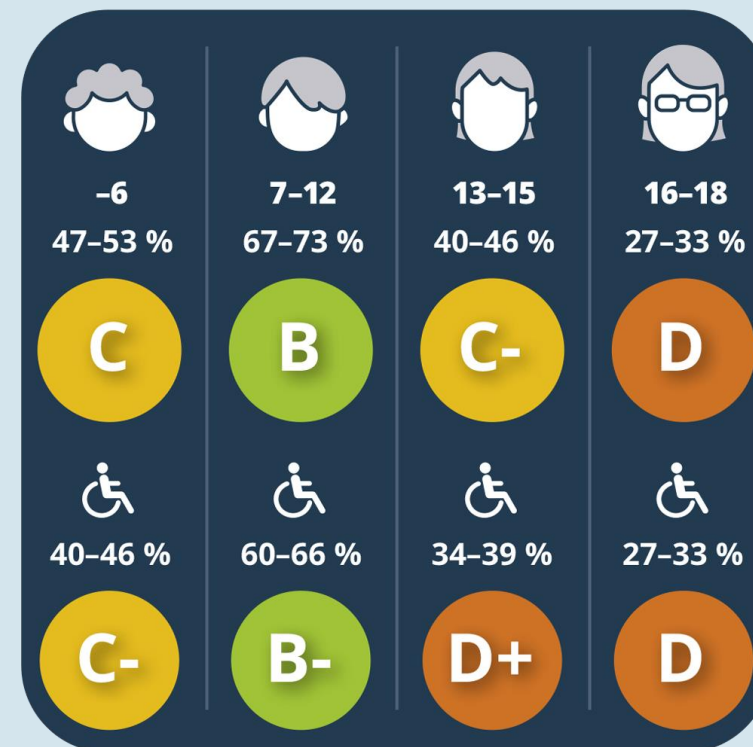
29 %
38 %
52 %

47 %
54 %
58 %

02 ORGANISOITU LIIKUNTA JA URHEILU

- Ohjattuun liikuntaan osallistuminen vähenee iän myötä.
- Poikien ja tyttöjen väliset erot ovat pieniä.
- 11-15-vuotiaden osuus, jotka harrastaa liikuntaa ohjatusti:
 - Ei fyysistä, kognitiivista tai psykososiaalista toimintarajoitetta: 49 %
 - Fyysinen, kognitiivinen tai psykososiaalinen toimintarajoite: 40 %

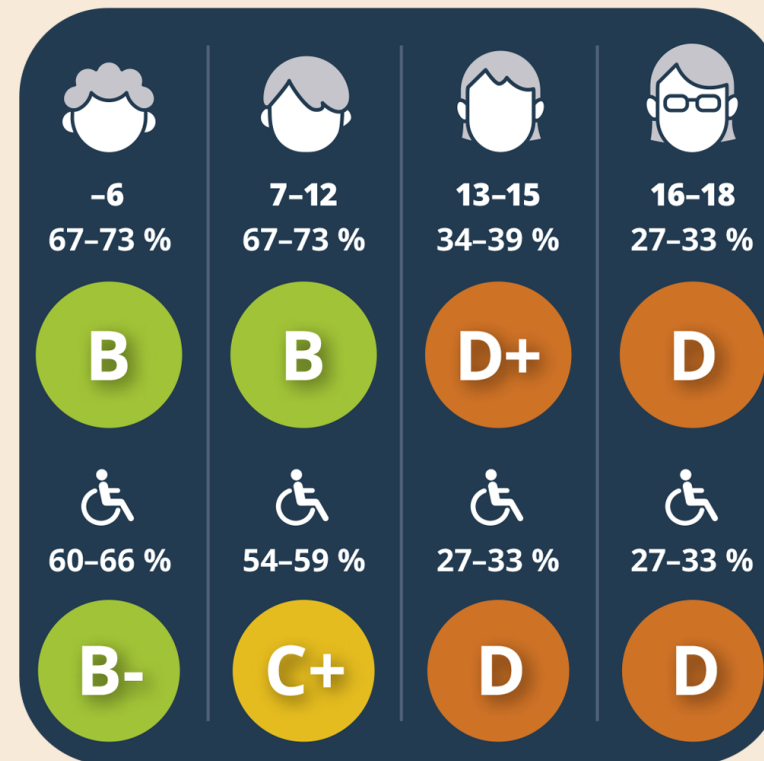
Niiden lasten ja nuorten osuus, jotka osallistuvat urheiluseuratoimintaan tai muuhun ohjattuun liikuntaan.



03 OMATOIMINEN LIIKUNTA JA LEIKKI

- Alakouluikäiset liikkuvat vapaa-ajalla omatoimisesti useammin kuin yläkouluikäiset.
- Omatoiminen liikkuminen on lisääntynyt pandemian aikana.
- Toimintarajoitteisilla lapsilla omatoiminen liikkuminen on ohjattua liikuntaa selvästi vähäisempää.
- 11-15-vuotiaiden osuus, jotka liikkuvat lähes päivittäin omatoimisesti:
 - Ei fyysistä, kognitiivista tai psykososiaalista toimintarajoitetta: 42 %
 - Fyysinen, kognitiivinen tai psykososiaalinen toimintarajoite: 34 %

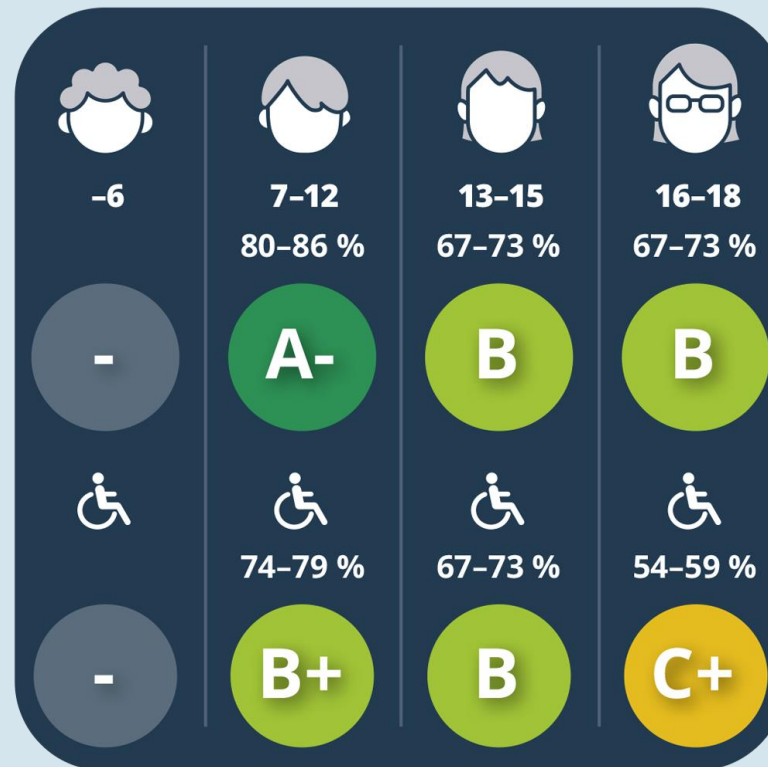
Niiden lasten ja nuorten osuus, jotka liikkuvat vapaa-ajalla omatoimisesti lähes päivittäin.



04 AKTIIVINEN KULKEMINEN

- Koulumatkojen kulkeminen aktiivisesti on hyvin yleistä.
- Talvisin koulumatkojen aktiivinen kulkeminen on vähäisempää kuin keväällä ja syksyllä. Moni myös siirtyy pyöräilystä kävelyyn, erityisesti tyttöjen pyöräily vähenee talvisin.
- 11-15-vuotiaiden osuus, jotka liikkuvat aktiivisesti kouluun läpi vuoden:
 - Ei fyysistä, kognitiivista tai sosiaalista toimintarajoitetta: 76 %
 - Fyysinen, kognitiivinen tai sosiaalinen toimintarajoite: 73 %

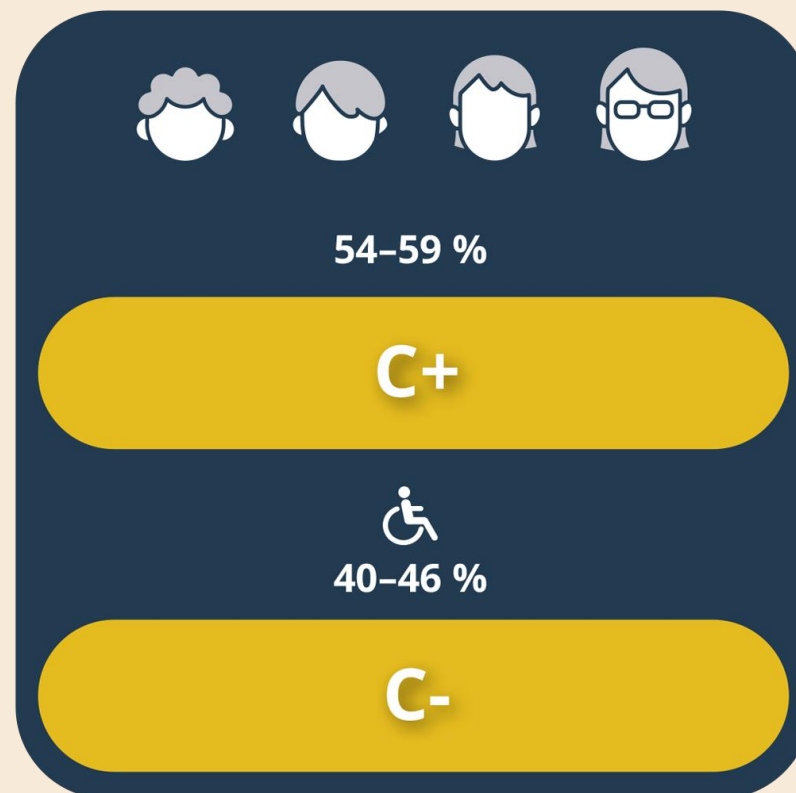
Niiden lasten ja nuorten osuus (alle 5 km päässä oppilaitoksesta asuvista), jotka kulkevat koulu- tai opiskelumatkansa aktiivisesti kävellen tai pyörällä.



05 PERHE JA KAVERIT

- Yli puolella lapsista ja nuorista vanhemmat tai kaverit kannustavat ja tukevat heitä liikkumisessa tai liikkuvat heidän kanssaan.
- Perheen merkitys liikkumisen tukena on suurimmillaan pienillä lapsilla, ja iän myötä kavereiden merkitys kasvaa suuremmaksi.
- Vanhempien osallistumisen rooli korostuu toimintarajoitteisten lasten ja nuorten liikunnan harrastamisessa.
- Toimintarajoitteisten lasten huoltajista valmentajana toimiminen on puolet yleisempää (valmentajana toimii joka 5.)

Niiden lasten ja nuorten osuus, joiden vanhemmat tai kaverit kannustavat ja tukevat heitä liikkumisessa tai liikkuvat heidän kanssaan.



Tuloskortti 2022. Lasten ja nuorten liikunta Suomessa. 2022.
Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 401.
Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

📄 Tutustu julkaisuihin: www.likes.fi/tuloskortti
📺 Katso Tulokortin esittelyvideo: youtu.be/I2KH_PiApDw
Tutustu kansainväliseen vertailuun: www.activehealthykids.org/



OPETUS- JA
KULTTUURIMINISTERIÖ

