

# Tervetuloa webinaariin!



**Tiistai 3.9. klo 14–14.30**

**Itsearvioitu liikunta-aktiivisuus, ruutuaika ja sosiaalinen media**

Sami Kokko, apulaisprofessori, Jyväskylän yliopisto

**Tiistai 10.9. klo 14–14.30**

**Liikemittarilla mitattu liikkuminen ja paikallaanolo**

Pauliina Husu, erikoistutkija, UKK-instituutti

**Tiistai 17.9. klo 14–14.30**

**Liikunnan merkitykset ja esteet**

Pasi Koski, professori, Turun yliopisto

**Tiistai 24.9. klo 14–14.30**

**Koettu liikunnallinen pätevyys ja liikuntamotivaatio**

Taru Lintunen, professori, Jyväskylän yliopisto ja

Juho Polet, tohtorikoulutettava, Jyväskylän yliopisto

**Tiistai 1.10. klo 14–14.30**

**Liikkuminen välitunneilla ja koulumatkoilla**

Katja Rajala, tutkija, LIKES ja Jouni Kallio, tutkija, LIKES

**Tiistai 8.10. klo 14–14.30**

**Liikunnan turvallisuus**

Jari Parkkari, liikuntalääketieteen erikoislääkäri,

Tampereen Urheilulääkäriasema

**Tiistai 15.10. klo 14–14.30**

**Physical Activity behaviours and functional difficulties**

Kwok Ng, tutkija, Itä-Suomen yliopisto ja Limerickin yliopisto (esitys englanninkielinen)

Esitysdiat ja tallennelinkit löytyvät kunkin webinaarin jälkeen osoitteesta

<http://bit.ly/LIITU-webinaarit>



VALTION LIIKUNTANEUVOSTO  
Statens idrottsråd

Lasten ja nuorten  
liikuntakäyttäytyminen Suomessa  
LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018

VALTION LIIKUNTANEUVOSTON JULKAISUJA 2019:1  
Sami Kokko ja Leena Martin (toim.)

Seinällä kiipeily  
ehdottomasti  
KIELLETTY.



Lasten ja nuorten  
liikuntakäyttäytyminen Suomessa

## Itsearvioitu liikunta-aktiivisuus, ruutuaika ja sosiaalinen media – LIITU -tutkimuksen tuloksia

**Sami Kokko**

apulaisprofessori, vastaava tutkija

Jyväskylän yliopisto, Liikuntatieteellinen tiedekunta



JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO  
UNIVERSITY OF JYVÄSKYLÄ



JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO  
UNIVERSITY OF JYVÄSKYLÄ

Sami Kokko  
Leena Martin  
Anette Mehtälä  
Jari Villberg  
Kwok Ng  
Riikka Hämylä  
Tuula Aira  
Jorma Tynjälä  
Lasse Kannas  
Leena Paakkari  
Olli Paakkari  
Kristiina Ojala  
Raili Välimaa  
Kimmo Suomi  
Mirja Hirvensalo  
Nelli Lyyra  
Timo Jaakkola  
Arja Sääkslahti  
Taru Lintunen  
Juho Polet  
Arto Laukkanen  
Jarmo Liukkonen  
Pilvikki Heikinaro-Johanson  
Sanna Palomäki  
Pertti Huotari  
Antti Laine  
Pertti Matilainen  
Pauli Rintala  
Piritta Asunta  
Niko Leppä

 **UKK-instituutti**

Tommi Vasankari  
Pauliina Husu  
Anne-Mari Jussila  
Kari Tokola  
Henri Vähä-Ypyä  
**Tampereen  
urheilulääkäriasema  
(TaULA)**  
Jari Parkkari  
Pekka Kannus  
Mari Leppänen  
Anu Räisänen



Kaisu Mononen  
Minna Blomqvist  
Niilo Konttinen  
Jari Lämsä



Lasten ja nuorten  
liikuntakäyttäytyminen Suomessa



Tuija Tammelin  
Katja Rajala  
Henna Haapala  
Katariina Kämppi  
Harto Hakonen  
Jouni Kallio  
Salla Turpeinen  
Minna Lehtomäki

 **folkhälsan**

Eva Roos  
Pauliina Hiltunen  
Carola Ray  
Sofia Hampf



Pasi Koski



Arja Rimpelä

**NUORISOTUTKIMUSSEURA RY.  
NUORISOTUTKIMUSVERKOSTO**

Mikko Salasuo



Nina Laakso  
Johanna Hentunen  
Katja Huotari  
Marjorit Elorinne



**UNIVERSITY OF  
CALGARY**

Kati Pasanen



Aija Saari

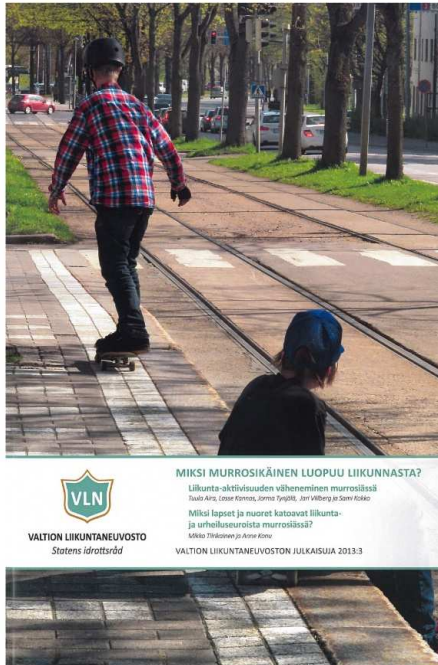
Laajan tutkijajoukon yhteistyö  
(2018: 43 tutkijaa / yhteensä: 64)

030919 / Sami Kokko

# Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytymisen seuranta – LIITU

2018

2013



**MIKSI MURROSikäINEN LUOPUU LIKUNNASTA?**

Liikunta-aktiivisuuden väheneminen murrosikässä  
 Tuuli Aira, Cassie Kinnas, Jorma Tyyttö, Jari Vilberg ja Sami Kokko  
 Mikä lapset ja nuoret katoavat liikunta- ja urheiluseuroista murrosikässä?  
 Mikko Törmänen ja Anni Kinnas  
 VALTION LIIKUNTANEUVOSTON JULKAISUJA 2013:3

VALTION LIIKUNTANEUVOSTO  
 Statens idrottsråd

2014

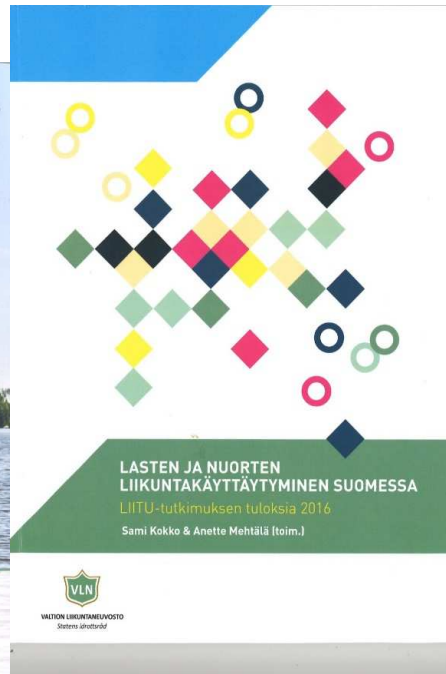


**Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa**

LIITU-tutkimuksen tuloksia 2014  
 VALTION LIIKUNTANEUVOSTON JULKAISUJA 2015:2  
 Sami Kokko & Riikka Hämylä (toim.)

VALTION LIIKUNTANEUVOSTO  
 Statens idrottsråd

2016

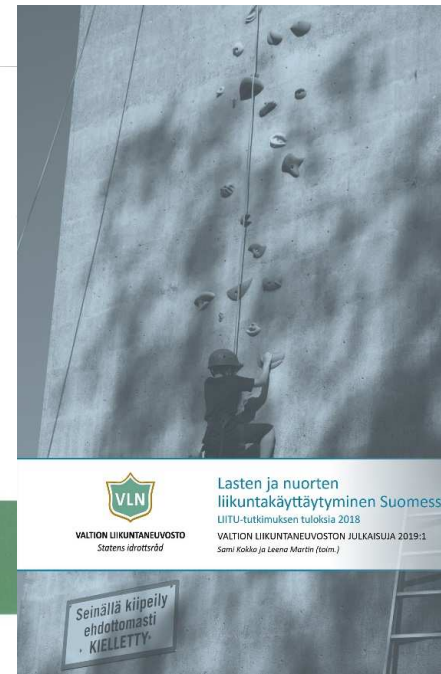


**LASTEN JA NUORTEN LIIKUNTAKÄYTTÄYTYMINEN SUOMESSA**

LIITU-tutkimuksen tuloksia 2016  
 Sami Kokko & Anette Mehtälä (toim.)



VALTION LIIKUNTANEUVOSTO  
 Statens idrottsråd



**Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa**

LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018  
 VALTION LIIKUNTANEUVOSTON JULKAISUJA 2019:1  
 Sami Kokko ja Leena Martin (toim.)

VALTION LIIKUNTANEUVOSTO  
 Statens idrottsråd



**Liikunnan edistämiseksi Liikkuva koulu-ohjelman kouluissa ja oppilaiden liikuntakäyttäytyminen**

VALTION LIIKUNTANEUVOSTON JULKAISUJA 2019:3  
 Maija Puusangren, Pauliina Haas, Anne-Mari Jusila, Kari Takala, Jari Vilberg, Tommi Vasankari ja Sami Kokko

VALTION LIIKUNTANEUVOSTO  
 Statens idrottsråd

## LIITU 2014 aineisto

Kyselyaineisto 5-, 7- ja 9-luokkaisille

Kyselyihin vastasi yhteensä 3071 lasta ja nuorta 195 koulusta



## LIITU 2016 aineisto

Laajennettiin...

liikkumisen ja paikallaan olon objektiivisiin mittauksiin

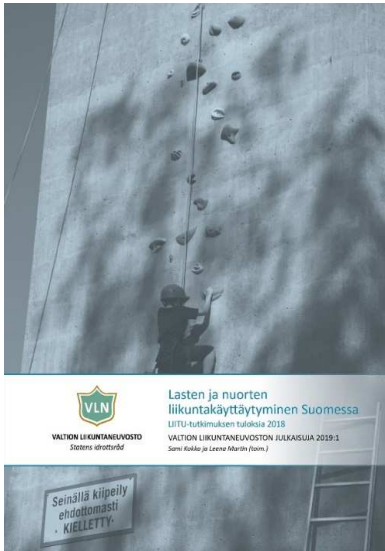
koskemaan myös 9-vuotiaita lapsia (3-luokkalaiset)

koskemaan myös ruotsinkielisiä lapsia ja nuoria

Kyselyihin vastasi yhteensä 7565 lasta ja nuorta 367 koulusta

Mittauksiin osallistui 3284 lasta ja nuorta 172 koulusta





## LIITU 2018 aineisto

Laajennettiin...

objektiiviset mittaukset myös unen määrään ja laatuun  
koskemaan myös 7-vuotiaita lapsia (1-luokkalaiset)

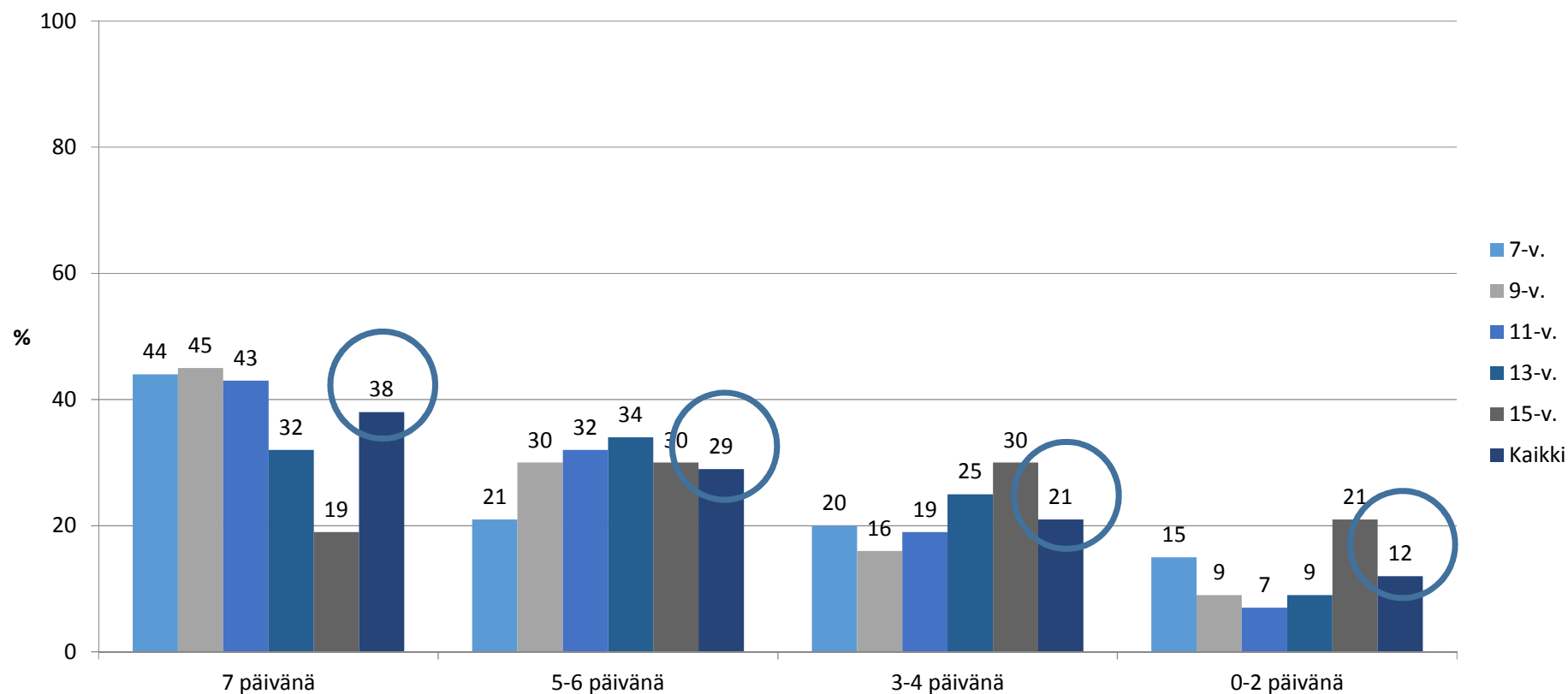
Eli kattaa koko peruskouluiän (7-, 9-, 11-, 13- ja 15-vuotiaat)

Kyselyihin vastasi yhteensä 7132 lasta ja nuorta 302 koulusta

Mittauksiin osallistui 2782 lasta ja nuorta 169 koulusta

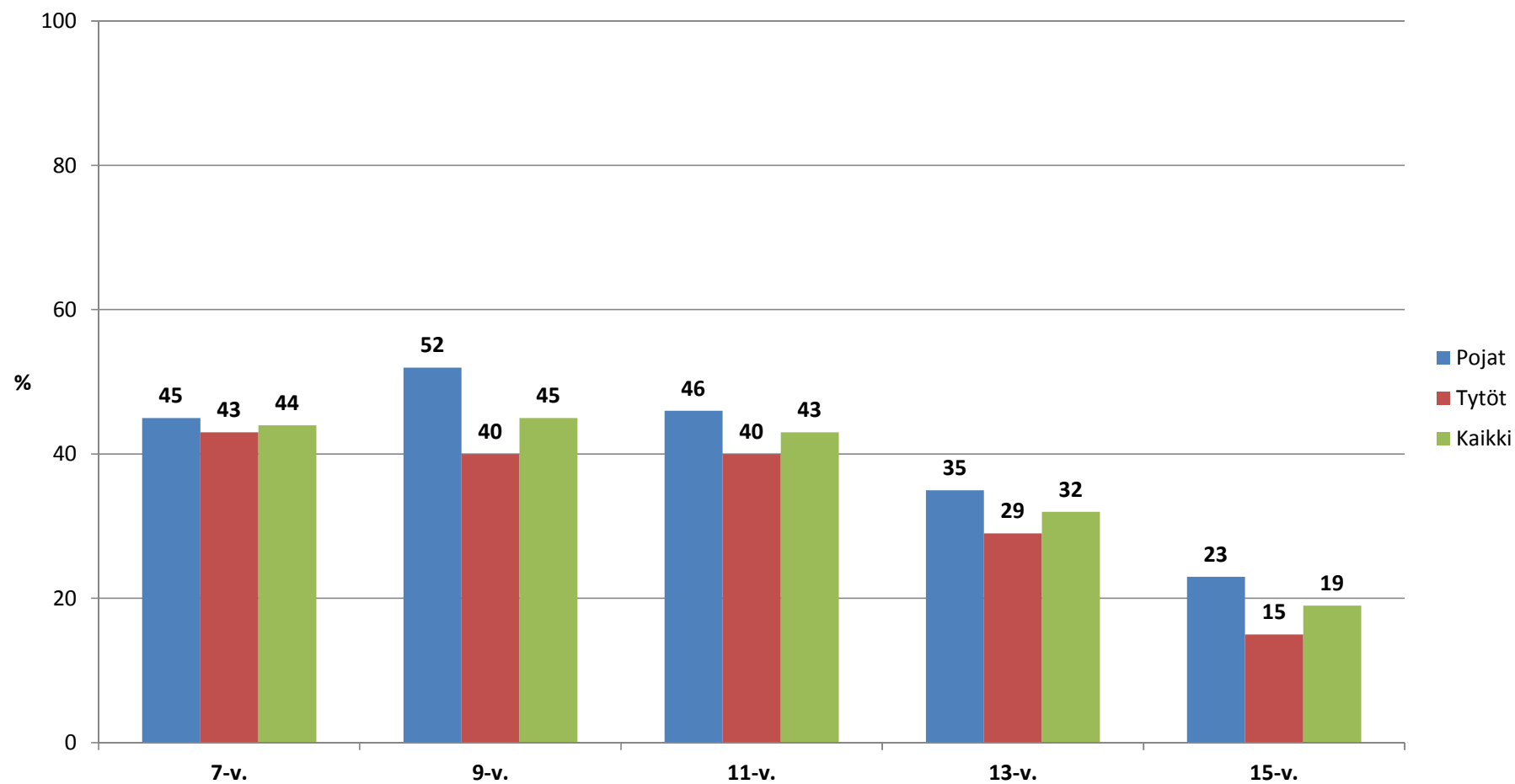
# Itsearvioitu liikunta-aktiivisuus

Viikoittaisen liikuntasuosituksen (vähintään 60 minuuttia päivässä) saavuttavien ja liikuntasuositusta vähemmän liikkuvien lasten ja nuorten osuudet iän mukaan (n = 7047) (%).

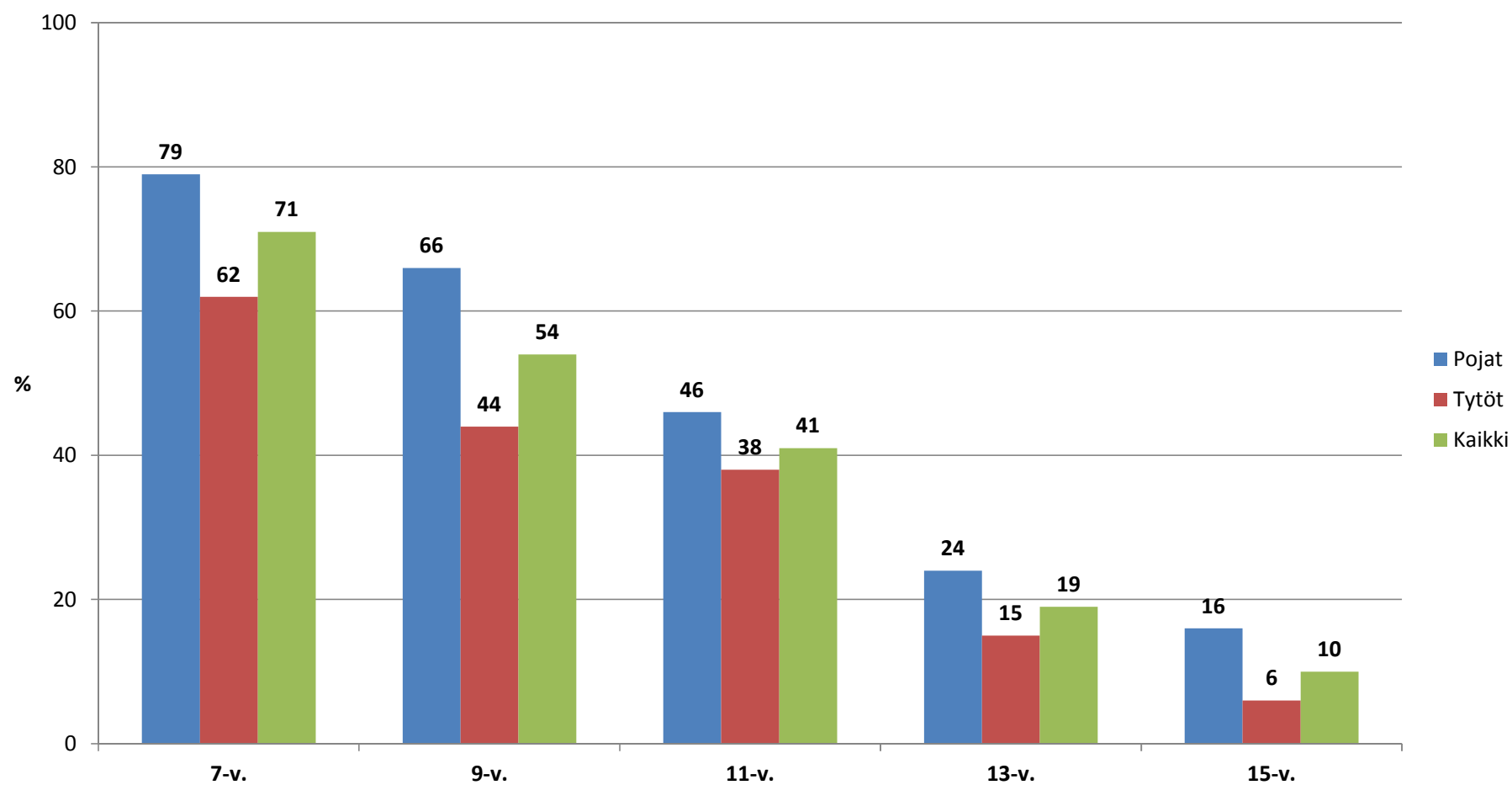




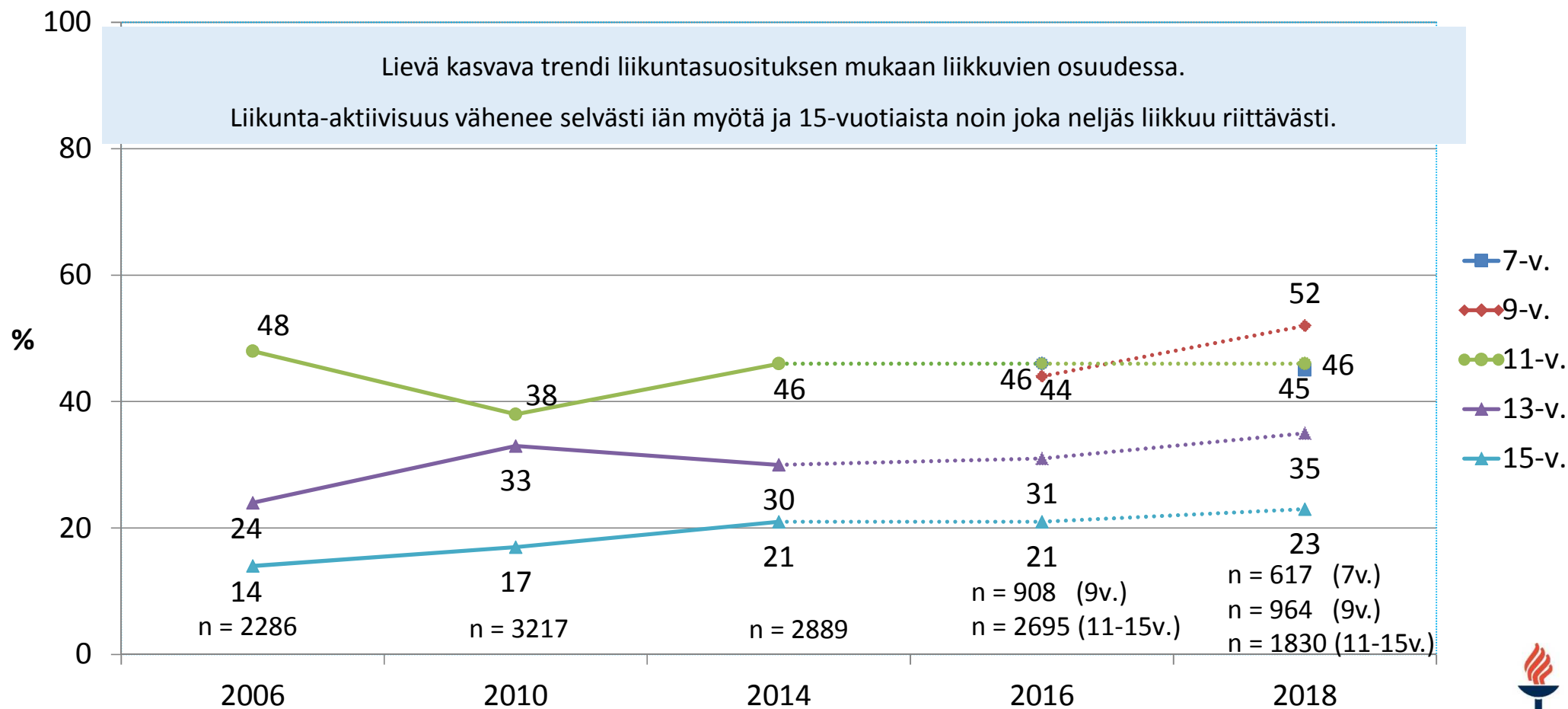
Liikuntasuosituksen saavuttavien lasten ja nuorten osuudet itsearvioidusti (n = 7134) (%)



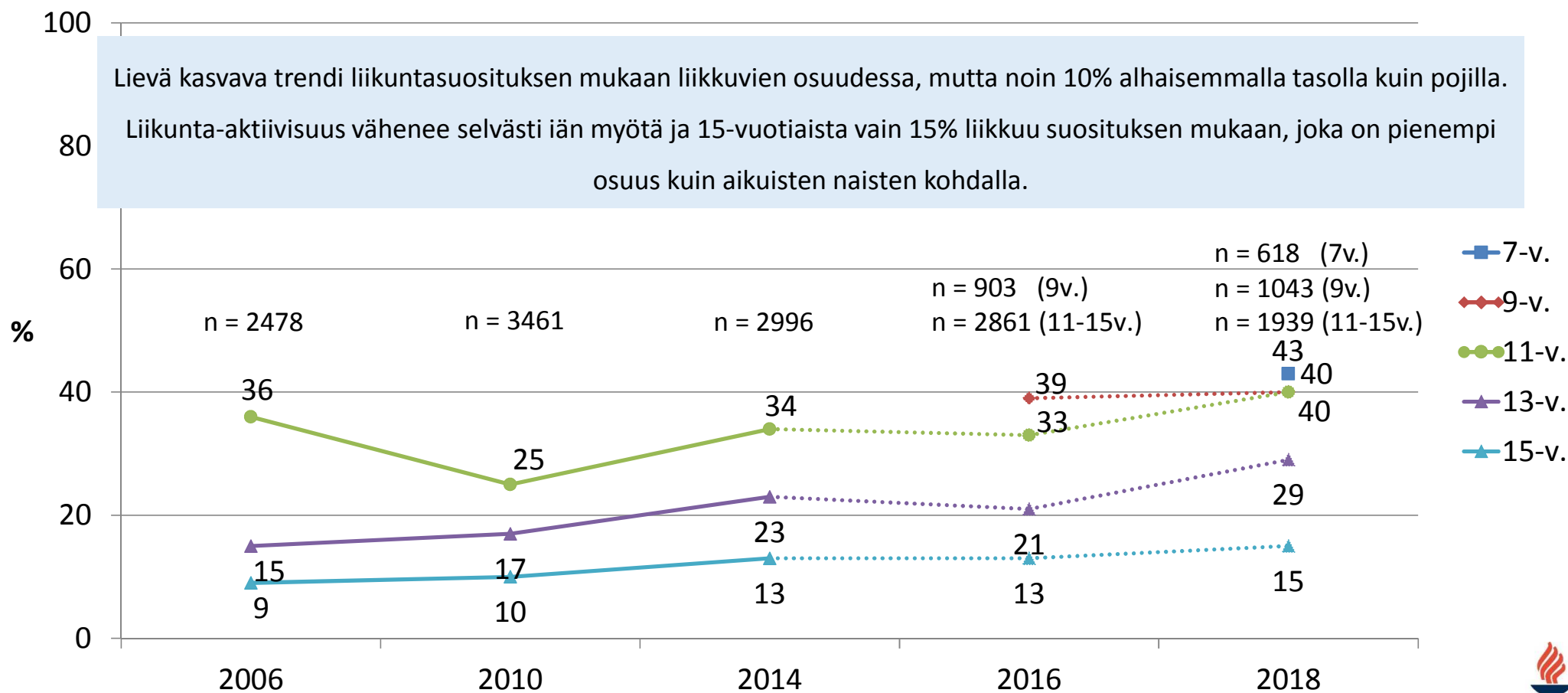
Liikuntasuosituksen saavuttavien lasten ja nuorten osuudet mitatusti (n = 2555) (%)



Liikuntasuosituksen täyttävien (liikuntaa jokaisena viikon päivänä vähintään 60 minuuttia) **poikien** osuudet (itsearvioitu) iän mukaan vuosina 2006, 2010, 2014 (WHO-Koululaistutkimus) ja vuosina 2016, 2018 (LIITU) (%)

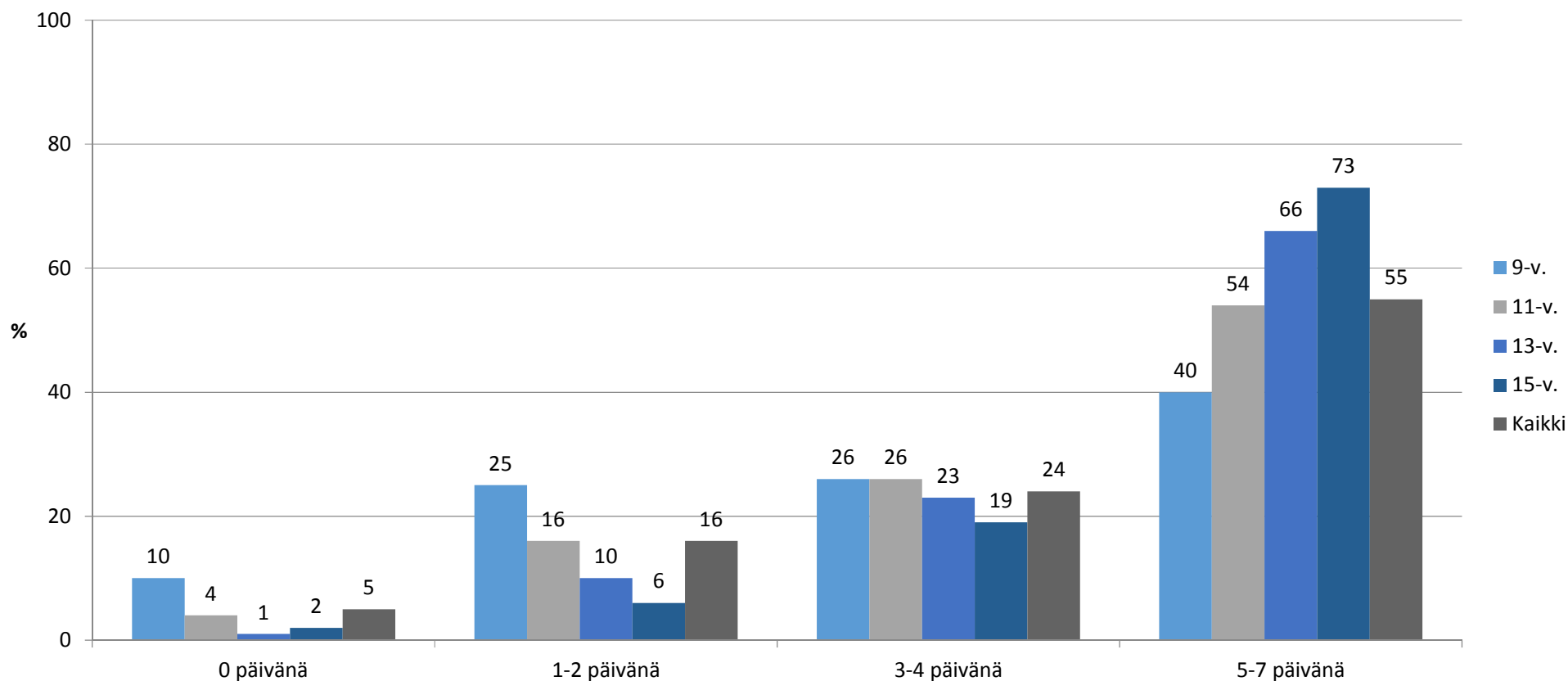


Liikuntasuosituksen täyttävien (liikuntaa jokaisena viikon päivänä vähintään 60 minuuttia) **tyttöjen** osuudet (itsearvioitu) iän mukaan vuosina 2006, 2010, 2014 (WHO-Koululaistutkimus) ja vuosina 2016, 2018 (LIITU) (%)

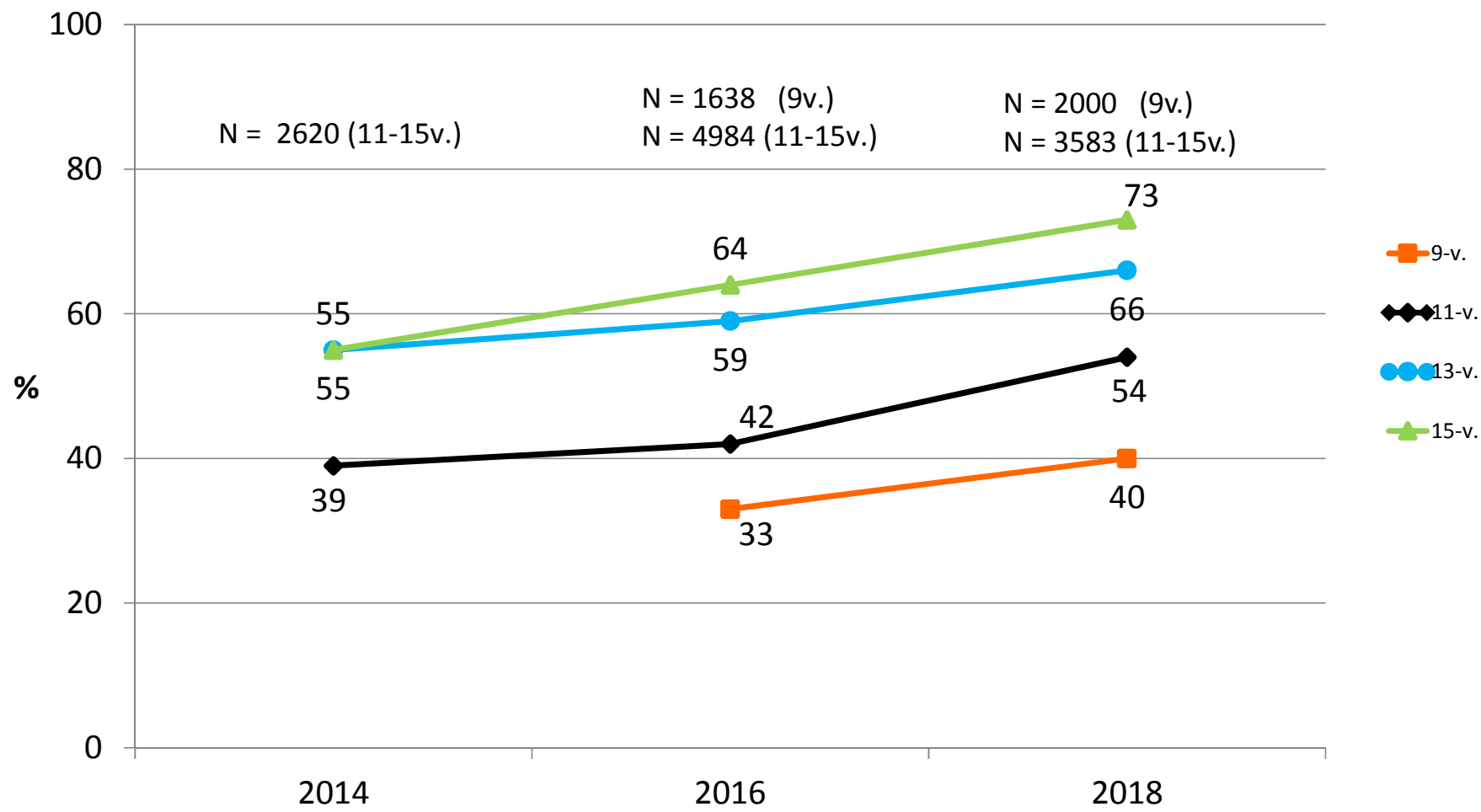


# Ruutuaika

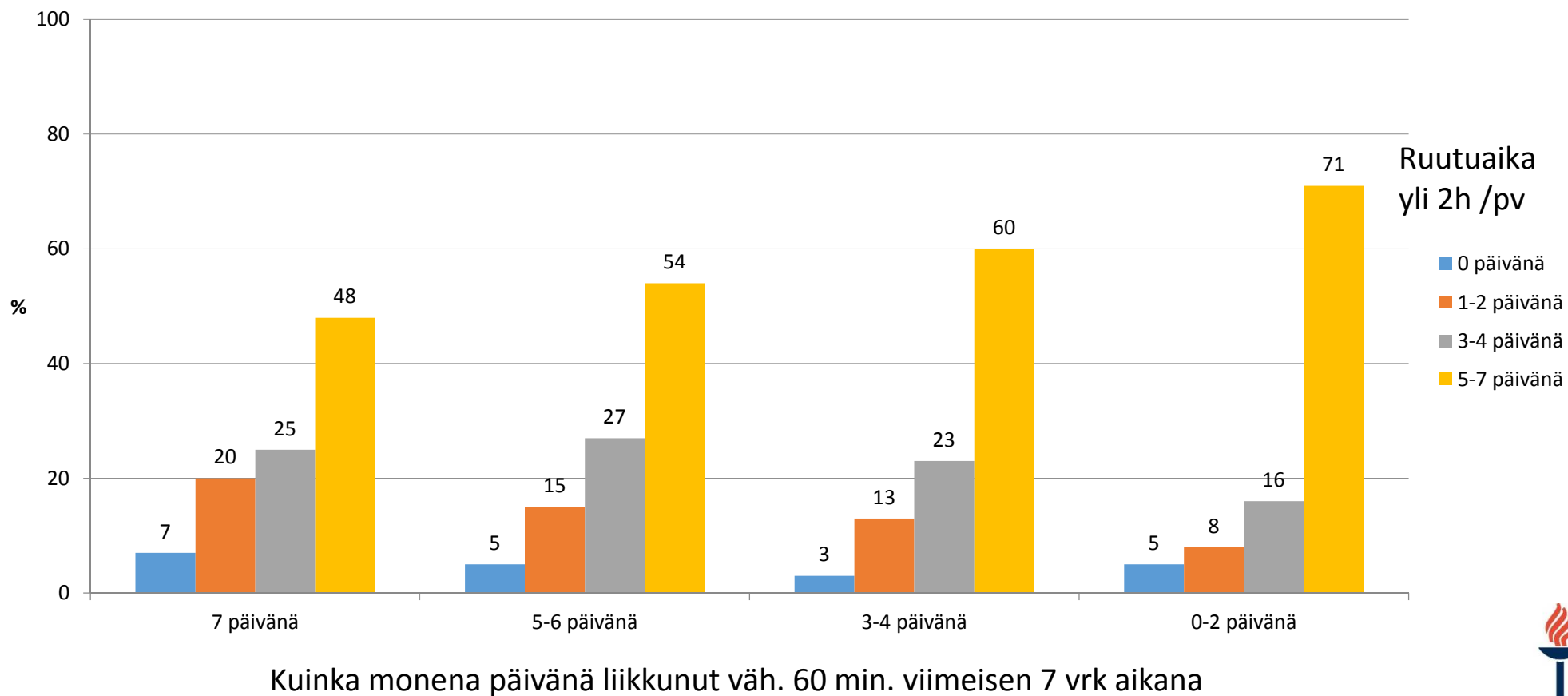
Lasten ja nuorten ikäryhmittäiset osuudet sen mukaan, kuinka monena päivänä ruutuaikaa kertyi yli kaksi tuntia päivässä (n=5582) (%). \*0 päivänä = täyttää ruutuaikasuosituksen eli ruutuaikaa ei kerry yhtenäkkään viikon päivänä yli kahta tuntia



Ruutuaikasuosituksen (yli kaksi tuntia päivässä) vähintään viitenä päivänä viikossa ylittävien osuudet iän mukaan vuosina 2014, 2016 ja 2018 (LIITU) (%)



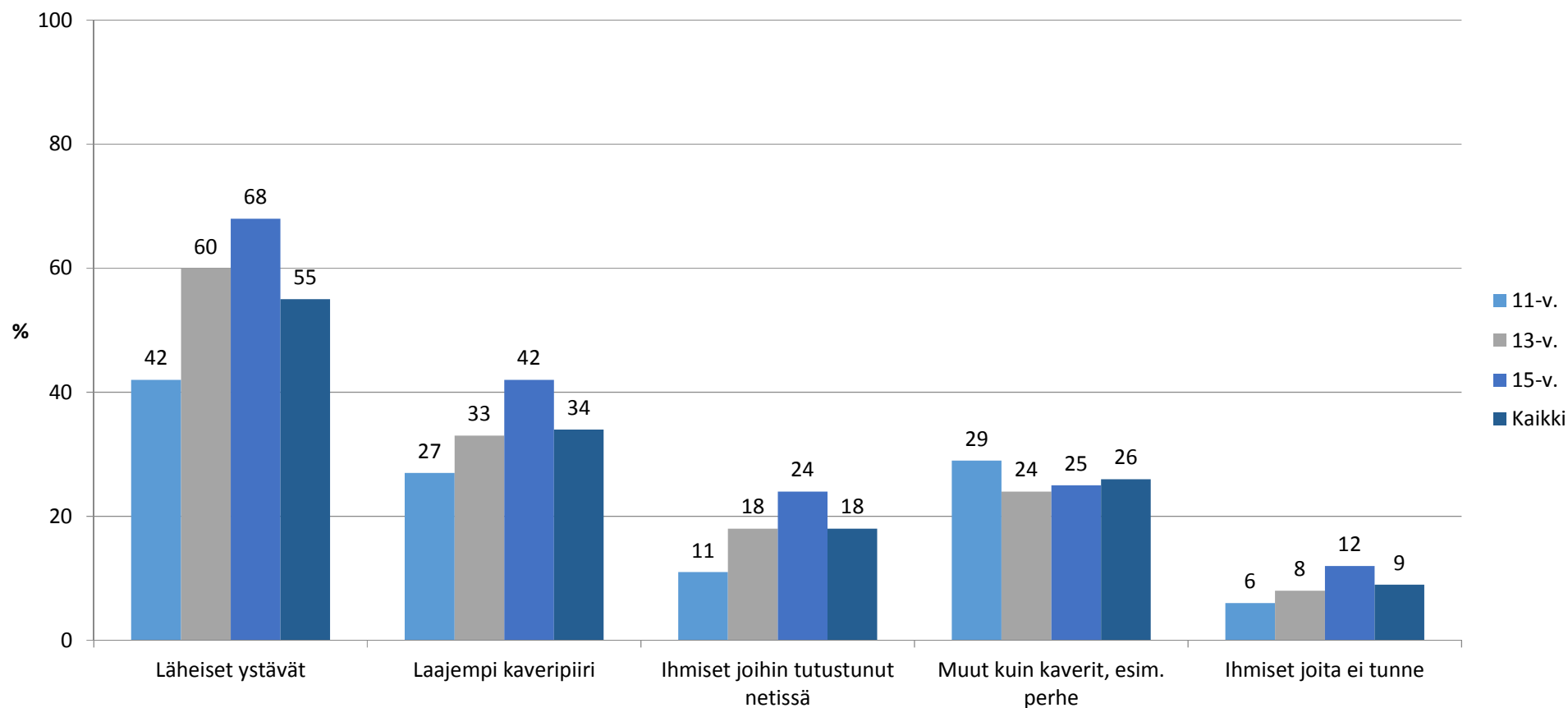
## Liikunta-aktiivisuus ja ruutuaika (itsearvioidut)



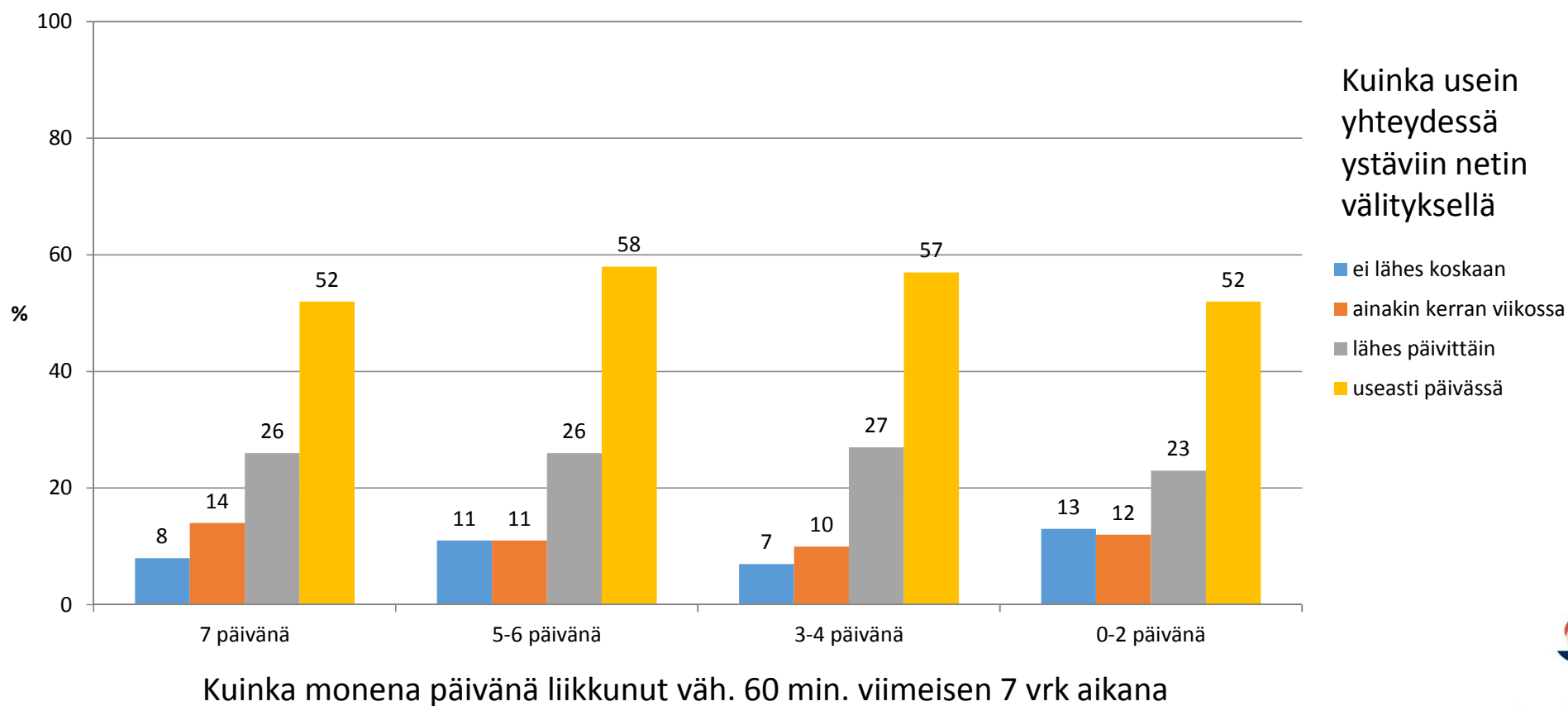


# Sosiaalinen media

Lasten ja nuorten ikäryhmittäiset osuudet sen mukaan, keihin he ovat vuorovaikutuksessa internetin välityksellä useasti päivässä (n = 3514-3542) (%)



## Liikunta-aktiivisuus ja yhteydenpito ystäviin



# Yhteenvetoa ja pohdintaa



- Tällä hetkellä kolmasosa saavuttaa liikuntasuosituksen, liikkuminen hiipuu iän myötä
  - Mitattu tieto tarkentaa tuloksia ja näyttää, että nuoremmat ikäluokat aliarvioivat ja vanhemmat ikäluokat yliarvioivat aktiivisuuttaan → liikunta-aktiivisuus hiipuu iän myötä jopa aiempaa tietoa rajummin
- Pidemmällä aikavälillä lievä positiivinen trendi suosituksen mukaan liikkuvien osuudessa
- Osa on aktiivisia lapsena ja nuorena, osa lapsena, mutta passivoituu nuorena ja osa passiivisia jo lapsena → eri ryhmille tulee kohdentaa erilaisia toimia
- Ruutuaikaa kertyy suurelle osalle paljon ja näiden osuus on kasvanut viime vuosina
  - Ruutuaikaa kertyy eniten vähän liikkujille, kuitenkin noin puolet suosituksen mukaan liikkuvistakin ylittää ruutuaikasuosituksen lähes joka päivä
- Sosiaalisen median kautta ollaan pääasiassa yhteydessä läheisiin ystäviin
  - Läheisiin ystäviin ollaan yhtä tiiviisti yhteydessä liikunta-aktiivisuudesta riippumatta
- Ruutuajan osalta ero liikunnallisesti aktiivisten ja passiivisten välillä tulee jostain muusta kuin somen välityksellä ystäviin yhteydenpidosta



Lasten ja nuorten  
liikuntakäyttäytyminen Suomessa



Lasten ja nuorten  
liikuntakäyttäytyminen Suomessa

# Kiitos!



Lasten ja nuorten  
liikuntakäyttäytyminen Suomessa



Tiistai 10.9. klo 14–14.30

**Liikemittarilla mitattu liikkuminen ja paikallaanolo**  
Pauliina Husu, erikoistutkija, UKK-instituutti

Tiistai 17.9. klo 14–14.30

**Liikunnan merkitykset ja esteet**  
Pasi Koski, professori, Turun yliopisto

Tiistai 24.9. klo 14–14.30

**Koettu liikunnallinen pätevyys ja liikuntamotivaatio**  
Taru Lintunen, professori, Jyväskylän yliopisto ja  
Juho Polet, tohtorikoulutettava, Jyväskylän yliopisto

Tiistai 1.10. klo 14–14.30

**Liikkuminen välitunneilla ja koulumatkoilla**  
Katja Rajala, tutkija, LIKES ja Jouni Kallio, tutkija, LIKES

Tiistai 8.10. klo 14–14.30

**Liikunnan turvallisuus**  
Jari Parkkari, liikuntalääketieteen erikoislääkäri,  
Tampereen Urheilulääkäriasema

Tiistai 15.10. klo 14–14.30

**Physical Activity behaviours and functional difficulties**  
Kwok Ng, tutkija, Itä-Suomen yliopisto ja Limerickin yliopisto (esitys  
englanninkielinen)

Esityksiä ja tallennelinkit löytyvät kunkin webinaarin jälkeen osoitteesta

<http://bit.ly/LIITU-webinaarit>