VALTIONEUVOSTO
STATSRÅDET

Liikkumissuositus 7−17-vuotiaille lapsille ja nuorille

Tuija Tammelin, tutkimusjohtaja, FT, Likes
Tommi Vasankari, prof., LT, UKK-instituutti & Tampereen yo

Sisältö

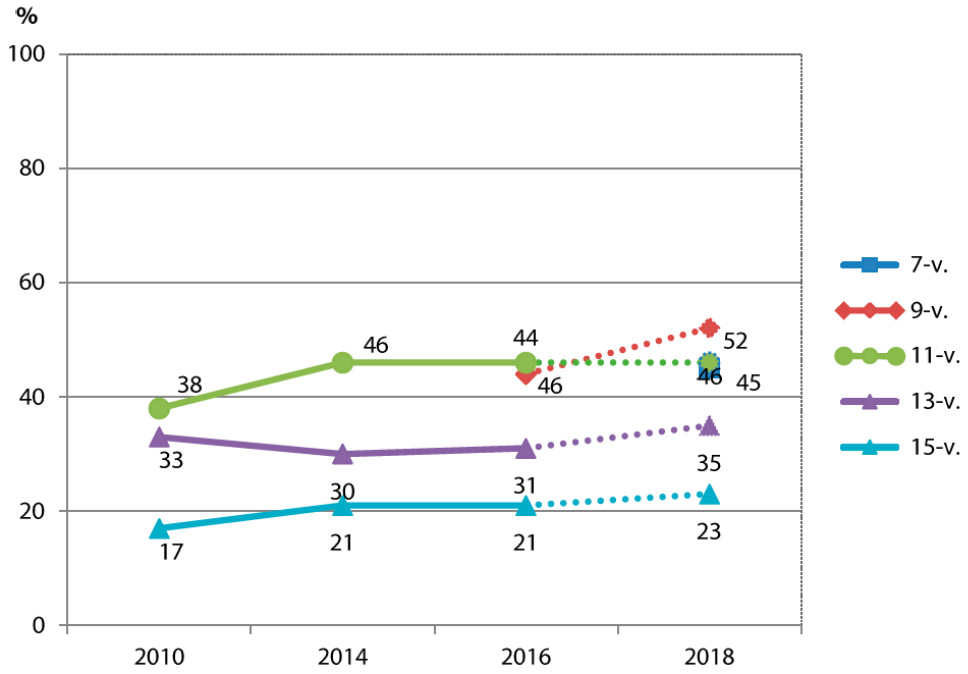
- Suomalainen tietopohja lasten liikkumisesta
- Kansainvälinen tietopohja
- Liikkumissuositus

Suomalainen tietopohja lasten liikkumisesta

- Suomessa tutkittu tieto lasten ja nuorten liikkumisesta sekä fyysisestä kunnosta on kansainvälisestikin katsoen vahva.
- Liikkumisen tutkimukset (mittari + kysely):
  - LIITU-tutkimus (perusopetus) 2014, 2016, 2018
  - LIITU-tutkimus (toinen aste) 2020
- Fyysisen kunnon tutkimukset:
  - Move!-mittaukset 2016 alkaen vuosittain
  - Varusmiespalveluksen aloittajien kuntomittaukset 1975 alk.

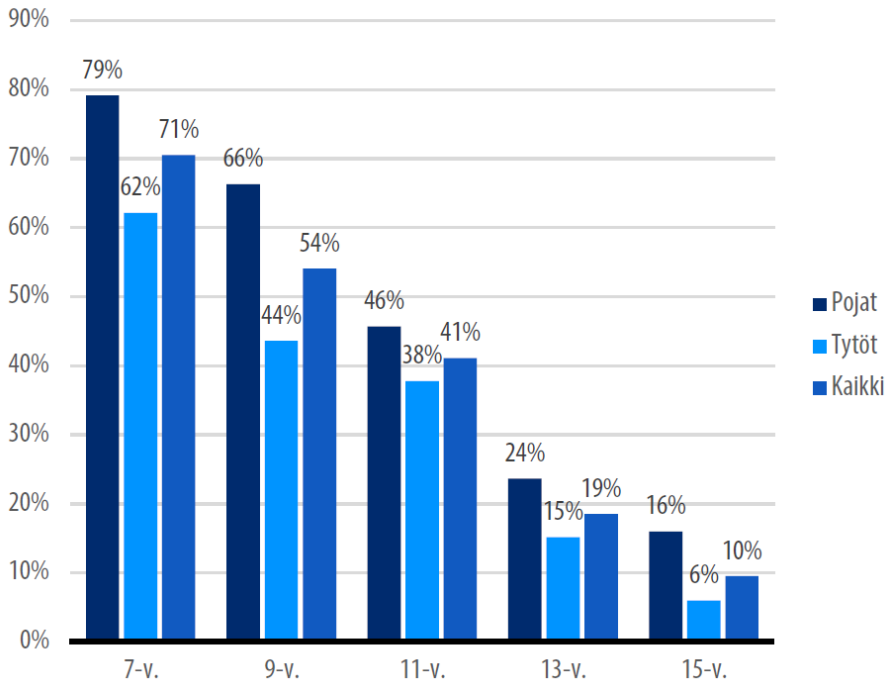
LIITU 2018 -tutkimus kysely

Kuvio 1. Liikkumissuosituksen täyttävien (liikkumista jokaisena viikon päivänä vähintään 60 minuuttia) **poikien** osuudet (itsearvioitu) iän mukaan vuosina 2010 ja 2014 (WHO-koululaistutkimus) sekä vuosina 2016 ja 2018 (LIITU-tutkimus) (%).



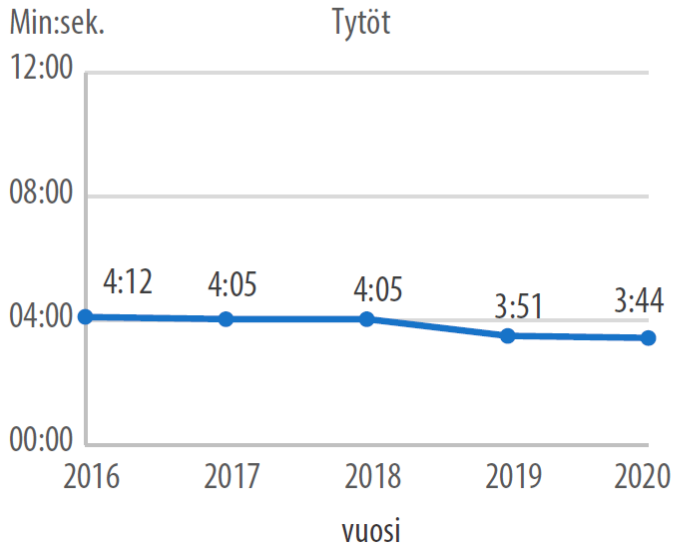
LIITU 2018 -tutkimus liikemittari

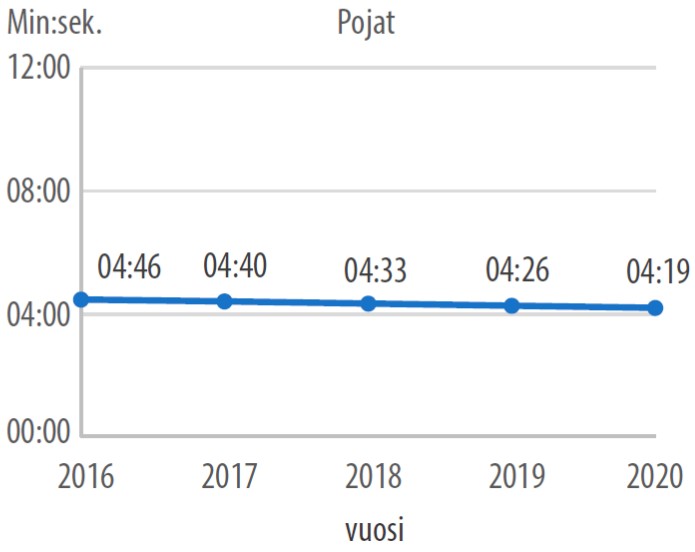
Kuvio 6. Liikkumissuosituksen (vähintään 60 minuuttia reipasta/rasittavaa liikkumista jokaisena mittauspäivänä) saavuttaneiden lasten ja nuorten osuudet LIITU 2018 -tutkimuksessa.



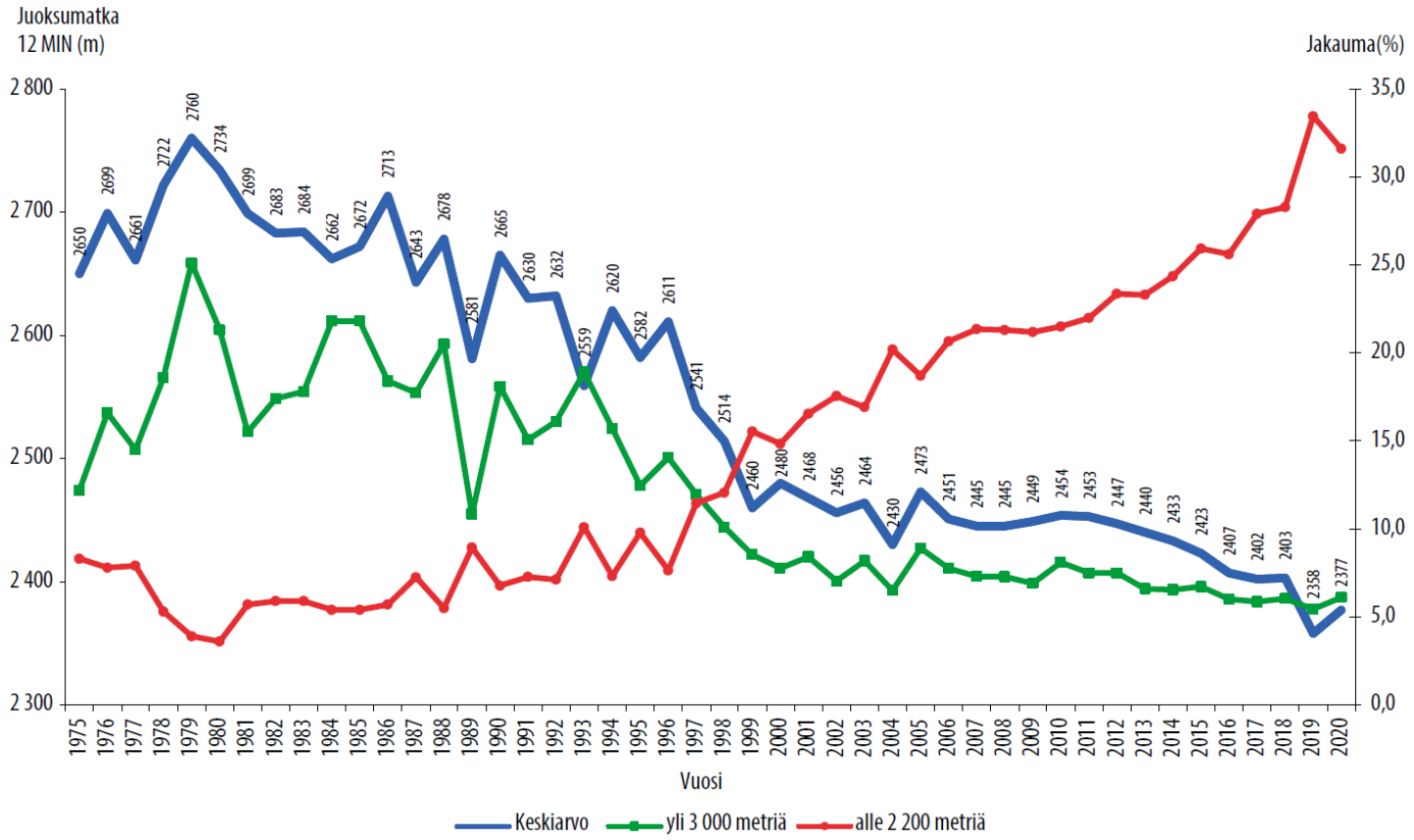
Move!-mittaukset vuodesta 2016

Kuvio 7. Move!-mittauksen 20 metrin viivajuoksun mediaanitulos 5. luokkalaisilla vuosina 2016–2020.



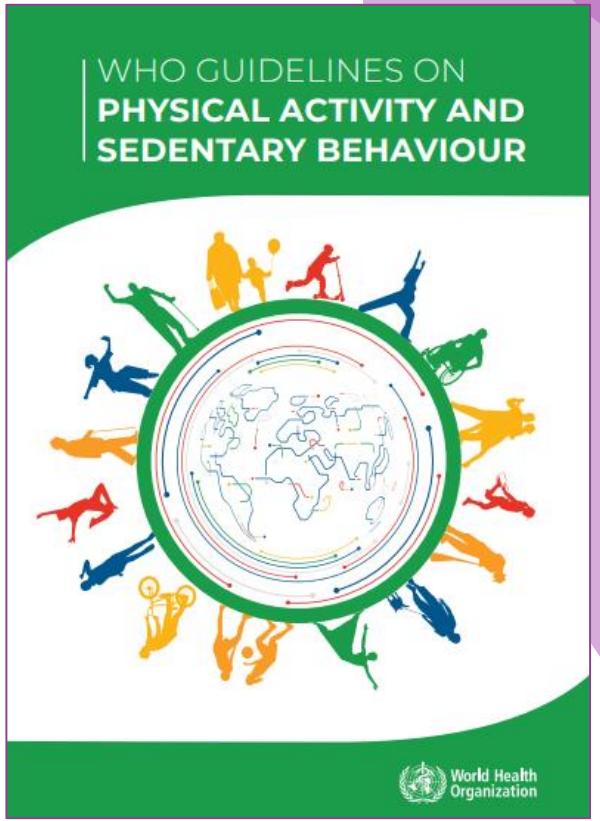


Varusmiesten kuntotulokset vuodesta 1975



Kansainväliset suositukset ja tietopohja

- Kansainväliset suositukset lasten ja nuorten liikkumisesta ovat päivittyneet:
  - USA:n terveysministeriö 2018
  - WHO 2020
- Näiden yhteydessä on myös laadittu laajat tutkimuskatsaukset liikkumisen ja paikallaanolon vaikutuksista terveyteen.
- Hyvänä pohjana suomalaisille suosituksille.



Liikkuminen ja terveys lapsilla ja nuorilla

- Liikkumisen suurempi määrä ja kovempi teho ovat myönteisesti yhteydessä sydämen ja verenkiertoelimistön terveyteen, lihaskuntoon ja luuston terveyteen.
- Kestävyystyyppinen reipas ja rasittava liikkuminen parantaa kestävyyskuntoa, ja voimaharjoittelu parantaa lihaskuntoa.
- Liikkuminen on yhteydessä terveen painon hallintaan.
- Liikkuminen vähentää riskiä masennuksen kokemiseen ja liikkumisinterventiot vähentävät masennusoireita.

Liikkuminen ja terveys lapsilla ja nuorilla

- Sekä lyhytkestoinen että pitkäkestoinen reipas ja rasittava liikkuminen vaikuttavat myönteisesti aivojen terveyteen, kognitiiviseen toimintakykyyn ja akateemiseen suoriutumiseen (esim. koulumenestys, muisti ja toiminnanohjaus).

Paikallaanolo ja terveys lapsilla ja nuorilla

- Paikallaanolon suurempi määrä on yhteydessä huonompaan terveyteen mm. kehon rasvamäärään, sydämen ja verenkiertoelimistön terveyteen, käytöshäiriöiden esiintymiseen, fyysiseen kuntoon ja itsearvostukseen.
- Kun osa paikallaanoloajasta korvataan liikkumisella, erityisesti reippaalla ja rasittavalla liikkumisella, saavutetaan terveyshyötyjä.

VALTIONEUVOSTO
STATSRÅDET

Liikkumissuositus 7–17-vuotiaille lapsille ja nuorille:

Kaikille 7–17-vuotiaille suositellaan monipuolista, reipasta ja rasittavaa liikkumista vähintään 60 minuuttia päivässä yksilölle sopivalla tavalla, ikä huomioiden. Runsasta ja pitkäkestoista paikallaanoloa tulisi välttää.

REIPASTA JA RASITTAVAA LIIKKUMISTA VÄHINTÄÄN
TUNTI PÄIVÄSSÄ
7-17-vuotiaan lapsen ja nuoren liikkumissuositus
PYSY VIRKEÄNÄ
Tauota runsasta ja pitkäkestoista paikallaanoloa.
LISÄÄ HYVÄÄ OLOA
Liiku aina kun voit. Täydennä liikuntaharrastuksia arjen liikkumisella.
PARANNA KESTÄVYYTTÄ
Nosta reilusti sykettä ja hengästy.
3 krt viikossa
VAHVISTA LIHAKSIA JA LUUSTOA
Huomioi notkeus, tasapaino ja ketteryys.
3 krt viikossa
PALAUDU PÄIVÄSTÄ
Nuku riittävästi. Anna aivoille aikaa jäsentää ajatuksia ja rakentaa uutta.

PARANNA KESTÄVYYTTÄ
Nosta reilusti sykettä ja hengästy.
3 krt
viikossa

VAHVISTA LIHAKSIA JA LUUSTOA
Huomioi notkeus, tasapaino ja ketteryys.
3 krt
viikossa

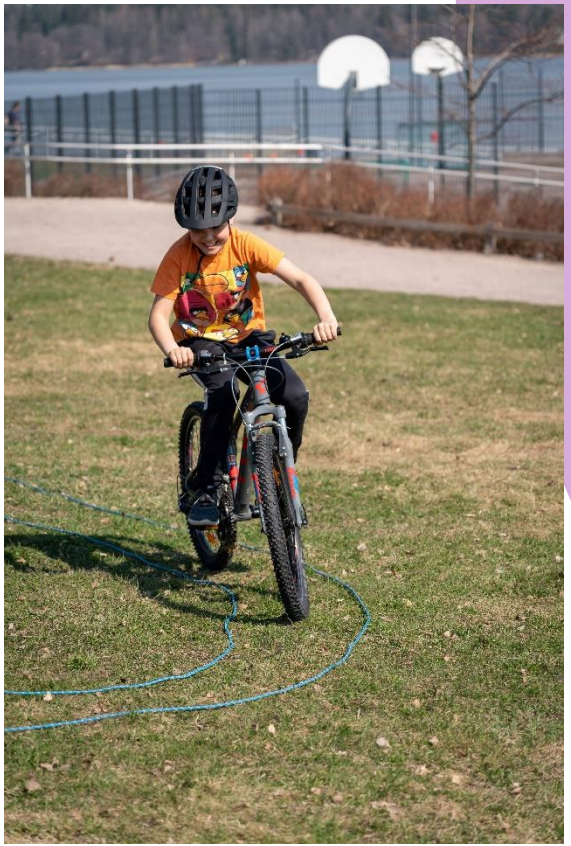
PYSY VIRKEÄNÄ
Tauota runsasta ja pitkä-
kestoista paikallaanoloa.

LISÄÄ HYVÄÄ OLOA
Liiku aina kun voit. Täydennä liikunta-
harrastuksia arjen liikkumisella.

PALAUDU PÄIVÄSTÄ
Nuku riittävästi. Anna aivoille aikaa jäsentää ajatuksia ja rakentaa uutta.

Tarkennuksia suositukseen

- Suurin osa kestävyystyyppistä liikkumista
- Monipuolista ja taitoja kehittävää.
- Myös liikkuvuuteen on hyvä kiinnittää huomiota.



Tarkennuksia suositukseen

- Suosituksen mukainen määrä liikkumista voi kertyä useista liikkumisen hetkistä päivän aikana.
- Vähäisempikin liikkumisen määrä on hyödyllistä, jos tunti ei tule täyteen.

Tarkennuksia suositukseen

- Liikkumisen ilo auttaa synnyttämään pysyviä tottumuksia.
- Turvallinen ja yhdenvertaisesti saavutettava liikkuminen kuuluu kaikille lapsille ja nuorille.

Kiitos kuulijoille