

**This is an electronic reprint of the original article.
This reprint *may differ* from the original in pagination and typographic detail.**

Author(s): Ng, Kwok; Rintala, Pauli

Title: Vammaiset ja pitkäaikaissairaat nuoret ovat aktiivisempia kuin vuosikymmen sitten

Year: 2017

Version:

Please cite the original version:

Ng, K., & Rintala, P. (2017). Vammaiset ja pitkäaikaissairaat nuoret ovat aktiivisempia kuin vuosikymmen sitten. *Liikunta ja tiede*, 54 (1), 28-30. Retrieved from https://file-cdn.scdn1.secure.raxcdn.com/files/sites/4708/l-t-117_28-30...

All material supplied via JYX is protected by copyright and other intellectual property rights, and duplication or sale of all or part of any of the repository collections is not permitted, except that material may be duplicated by you for your research use or educational purposes in electronic or print form. You must obtain permission for any other use. Electronic or print copies may not be offered, whether for sale or otherwise to anyone who is not an authorised user.

Vammaiset ja pitkäaikaissairaat nuoret ovat aktiivisempia kuin vuosikymmen sitten

Noin kuudesosalla peruskoulua käyvistä nuorista on vamma tai pitkäaikaissairaus.

Yhä useampi vammaisen nuori osallistuu urheiluseuratoimintaan. Myös suosituksen mukaisesti liikkuvien nuorten osuus on kasvussa.

Urheiluseuratoimintaan osallistumisen lisää näiden nuorten mahdollisuuksia suositusten mukaiseen liikuntaan.

Tieteellinen näyttö vakuuttaa, että riittämätön fyysinen aktiivisuus on yksi sydänperäisten sairauksien, syöpien ja diabeteksen riskitekijä. Maailman terveysjärjestön (WHO) mukaan vähäinen liikunta on neljänneksi tärkein syy maailmanlaajuiseen kuolleisuuteen, aiheuttaen noin 2,3 miljoonaa kuolemaa vuodessa.

Fyysinen aktiivisuus korostuu sairauksia ennalta ehkäisevänä tekijänä samalla tavoin myös vammaisten ja pitkäaikaissairaiden henkilöiden kohdalla. Tämän vuoksi vammaisten nuorten oikeus osallistua liikunnallisiin toimintoihin on ensiarvoisen tärkeää. Nuorilla voi olla eriasteisia vammoja ja sairauksia, jotka vaikuttavat heidän liikkumiseensa ja sitä kautta heidän liikuntakäyttämiseensä. Siitä huolimatta useimmat vammaiset ja pitkäaikaissairaat lapset ja nuoret käyvät tavallista koulua. Näiden lasten ja nuorten liikuntaa on tutkittu hyvin vähän (Rintala

ym. 2004; 2011). On tutkimusnäyttöä siitä, että liikkuvat nuoret todennäköisemmin liikkuvat myös aikuisuudessa (Telama ym. 2006) eli nuoruuden tavat ja asenteet siirtyvät aikuisuuteen. Hyvä aloitus voi kantaa koko elämän.

Lähes kolme neljästä harrasti viikoittain

Tuoreessa väitöstutkimuksessa (Ng, 2016) tavoitteena oli kuvata vammaisten ja pitkäaikaissairaiden nuorten liikunta-aktiivisuutta viimeisen vuosikymmenen ajalta sekä selvittää liikunta-aktiivisuuden ja erilaisten henkilökohtaisten tekijöiden yhteyksiä, myös silloin kun nuori osallistui urheiluseuratoimintaan.

Tutkimuksen teoreettisena viitekehystenä käytettiin WHO:n ICF-mallia (International Classification of Functioning and Health), joka on suomennettu ”Toimintakyvyn, toimintarajoitteiden ja terveyden luokitus” (Stakes, 2004). Se antaa yhteisen kielen tarkastella toimintaa ja vammaisuutta samanaikaisesti. Mallin mukaan vammaisen nuoren osallistumisen laajuus ja taso eivät riipu pelkästään toimintakyvystä ja toiminnoista, joissa ollaan mukana, vaan ympäristöllä ja henkilökohtaisilla tekijöillä on oma vaikutuksensa (Rintala ym. 2012).

Tutkimuksen aineisto oli osa kansainvälistä Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) -tutkimusta, joka Suomessa tunnetaan nimellä WHO-Koululaistutkimus. Tähän tutkimukseen valittiin Suomessa vuosina 2002, 2006, 2010 ja 2014 kerät-

Suomalaisten vammaisten ja pitkäaikaissairaiden nuorten liikunta-aktiivisuus on kaksinkertaistunut kymmenessä vuodessa.

ty, kansallisesti edustava otos 13- ja 15-vuotiaiden nuorten (n=23408) itseraportoimista terveystiettytymistä kuvaavista muuttujista. Kysely toteutettiin yleisopetuksen peruskouluissa, jolloin erityskoulua käyvät lapset ja nuoret eivät kuuluneet otokseen. Nuorista poimittiin ne, jotka olivat ilmoittaneet lääkärin toteaman vamman tai pitkäaikaissairauden (n=2206). Heiltä kysyttiin aiheuttaako heidän vammansa tai sairautensa vaikeuksia nähdä, kuulla, puhua, liikkua, käsitellä esineitä, hengittää, muistaa asioita, keskittyä tai istua paikallaan. Näiden nuorten liikunta-aktiivisuuden yhteyksiä tiettyihin henkilökohtaisiin tekijöihin kuten jatkokoulutuksen valintaan, itsearvostukseen tai urheiluseuran jäsenyyteen tarkasteltiin erilaisilla monimuuttujamenetelmillä.

Keskimäärin lähes kolme neljästä vammaisesta ja pitkäaikaissairaasta nuoresta ilmoitti harrastavansa kohtuullisesti kuormittavaa liikuntaa vähintään kaksi kertaa viikossa ainakin tunnin kerrallaan. Tosin erot erilaisia toiminnallisia vaikeuksia kokevien nuorten välillä olivat suuret: epilepsiaa sairastavista 15-vuotiaista tytöistä liikuntaa harrasti vain 33 prosenttia, kun taas hengitykseen liittyviä oireita kokevilla 13-vuotiailla pojilla prosentti oli 88.

Liikunta-aktiivisuutta tutkittiin myös siten, että monenako päivänä viimeisen viikon aikana nuori oli harrastanut kohtuullisesti kuormittavaa tai rankkaa liikuntaa vähintään yhden tunnin päivässä. Kansainvälinen liikuntasuositus on, että nuori harrastaisi liikuntaa vähintään tunnin päivässä. Myös tämän suosituksen saavuttaminen vaihteli hyvin paljon riippuen nuoren kokemista vaikeuksista.

Lahduttavaa oli, että niiden nuorten määrä, jotka saavuttivat suosituksen, lisääntyi vuoden 2002 11 prosentista vuoden 2014 21 prosenttiin. Samoin lisääntyi urheiluseuraan kuulumisen 38 prosentista 47 prosenttiin, joka luku on samaa luokkaa kuin vammattomilla nuorilla. Tosin liikunta-aktiivisuuden lisäystä ei pystytty selittämään urheiluseuraan kuulumisella.

Henkilökohtaisten tekijöiden osuutta liikunta-aktiivisuuteen tutkittiin kahden teoreettisen mallin avulla: hierarkkinen itsearvostus malli (hierarchical model of global self-esteem) ja suunnitelmallinen käyttäytymisen teoria (theory of planned behavior). Poikien, mutta ei tyttöjen, liikunta-aktiivisuuden määrä oli tilastollisesti merkitsevästi yhteydessä koettuun kuntoon ja se välittyi yleisen itsearvostuksen ja tulevaisuuden liikunta-aikomusten kautta. Liikuntaseurojen jäsenten todennäköisyys saavuttaa liikuntasuosituksen oli kaksi kertaa suurempi kuin ei-jäsenten. Myös niiden nuorten, joilla oli selvä aikomus jatkaa liikkumistaan tulevaisuudessa, todennäköisyys saavuttaa liikuntasuosituksen oli kolminkertainen verrattuna niihin joilla ei ollut selvää aikomusta.

Liikkumisen haasteet hyvin erilaisia

Feldmanin ja kollegoiden (2013) mukaan vammaiset ja pitkäaikaissairaavat lapset jäävät usein sivuun erilaisista lasten kehitykseen kohdistuvista tutkimuksista. Kuitenkin WHOn mukaan on tärkeää kuulla



lapsen ääntä. Tämäkin väitöstutkimus korostaa sitä seikkaa, että vammaisia lapsia ja nuoria on tutkittava myös omina ryhminään ja jopa vielä tarkemmin sen mukaan miten vamma tai sairaus vaikeuttaa heidän liikkumistaan, sillä liikkumisen haasteet ovat hyvin erilaisia.

Urheiluseurojen rooli myös vammaisten ja pitkäaikaissairaiden nuorten liikuttajina on vielä uusi ilmiö. Noin kuudesosalla peruskoulua käyvistä nuorista on vamma tai sairaus. Urheiluseuratoimintaan osallistumisen lisää näiden nuorten mahdollisuuksia suositusten mukaiseen liikuntaan. Siksi onkin tärkeää, että niin liikunnanopettajat kuin ohjaajat ja valmentajatkin luovat inklusiivisen ympäristön kaikkien yhtäläiselle osallistumiselle. Vammaiset nuoret tarvitsevat paljon rohkaisua liikunnallisen elämäntavan omaksumisessa ja ylläpitämisessä.

WHO-Koululaistutkimuksen laaja aineisto tarjoaa mahdollisuuden myös uusiin tutkimusavauksiin. Alustavien tutkimusten perusteella näyttää siltä, että suomalaisten vammaisten ja pitkäaikaissairaiden nuorten liikunta-aktiivisuus on samaa luokkaa kuin muissa maissa. Vammaiset nuoret myös käyttävät liikunta-aktiivisuutta mittaavia välineitä kuten ”Sports Tracker” tai sykemittareita yhtä paljon kuin

vammattomat nuoret. Toisaalta vammaisten ja pitkäaikaissairaiden nuorten ilmoittamat urheilussa saadut vammat olivat kaksi kertaa yleisempiä kuin muilla nuorilla.

Tutkittavaa riittää myös ympäristötekijöiden osallisuudesta vammaisten nuorten liikuntakäytännöihin. Mikä on perheen ja ystävien rooli sekä miten teknologian saavutettavuus ja käyttö näkyvät vammaisten nuorten arjessa, kun mietitään heidän liikkumistaan?

KWOK NG, LitT

Sähköposti: kwok.w.ng@gmail.com

PAULI RINTALA, PhD

Professori

Liikuntatieteellinen tiedekunta

Jyväskylän Yliopisto

Sähköposti: pauli.rintala@jyu.fi

LitM Kwok Ng'n väitöskirja ”Physical activity of adolescents with long term illnesses or disabilities in reference to ICF personal factors” tarkastettiin 11.11. 2016 Jyväskylän yliopistossa.

Urheiluseurojen rooli vammaisten ja pitkäaikaissairaiden lasten ja nuorten liikuttajina on vielä suhteellisen uusi ilmiö.

LÄHTEET:

- Feldman, M. A., Battin, S. M., Shaw, O. A. & Luckasson, R.** 2013. Inclusion of children with disabilities in mainstream child development research. *Disability & Society*, 28(7), 997-1011. doi:10.1080/09687599.2012.748647
- Rintala, P., Huovinen, T. & Niemelä, S.** 2012. Soveltava liikunta. Liikuntatieteellisen Seuran julkaisuja 168. Tampere: Tammerprint Oy.
- Rintala, P., Välimaa, R., Ojala, K., Tynjälä, J., Villberg, J. & Kannas, L.** 2004. Pitkäaikaissairaat ja vammaiset nuoret liikunnan harastajina. *Liikunta & Tiede*, 41(6), 21–26.
- Rintala, P., Välimaa, R. S., Tynjälä, J. A., Boyce, W. F., King, M., Villberg, J. & Kannas, L. K.** 2011. Physical activity of children with and without long-term illness or disability. *Journal of Physical Activity & Health*, 8(8), 1066–1073. doi:10.1123/jpah.8.8.1066
- Stakes.** 2004. ICF: Toimintakyvyn, toimintarajoitteiden ja terveyden luokitus. Verkko-versio on 6. painos ja julkaistu Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen toimesta 2013. <http://urn.fi/URN:NBN:fi-fe201303252595>
- Telama, R., Yang, X., Hirvensalo, M. & Raitakari, O.** 2006. Participation in organized youth sport as a predictor of adult physical activity: A 21-year longitudinal study. *Pediatric Exercise Science*, 18(1), 76–88. doi:10.1123/pes.18.1.76

VÄITÖSKIRJA

- Ng, K.** 2016. Physical activity of adolescents with long term illnesses or disabilities in reference to ICF personal factors (Doctoral Dissertation). *Studies in Physical Education, Sport and Health* 245. University of Jyväskylä. Retrieved from <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-39-6747-5>

VÄITÖSKIRJAAN SISÄLTYYVÄT ARTIKKELIT

- Ng, K. W., Rintala, P., Tynjälä, J. A., Välimaa, R. S., Villberg, J., Kokko, S., & Kannas, L. K.** 2016. Physical activity trends of Finnish adolescents with long-term illnesses or disabilities from 2002 to 2014. *Journal of Physical Activity & Health*, 13(8), 816-821. doi:10.1123/jpah.2015-0539
- Ng, K. W., Rintala, P., Tynjälä, J. A., Villberg, J., & Kannas, L. K.** 2014. Physical activity patterns of adolescents with long term illnesses or disabilities in Finnish general education. *European Journal of Adapted Physical Activity*, 7(1), 58–72.
- Ng, K. W., Välimaa, R. S., Rintala, P., Tynjälä, J. A., Villberg, J., & Kannas, L. K.** 2014. Self-esteem and intentions mediates perceived fitness with physical activity in Finnish adolescents with long-term illness or disabilities. *Acta Gymnica*, 44(4), 185–192. doi:10.5507/ag.2014.019
- Ng, K. W., Rintala, P., Välimaa, R. S., Tynjälä, J. A., Villberg, J., Kokko, S., & Kannas, L. K.** 2016. Daily physical activity in Finnish adolescents with long term illnesses or disabilities: Psychosocial associations with participation in sports club. *Epidemiology Biostatistics and Public Health*, 13(3), e11699. doi:10.2427/11699