



JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO  
UNIVERSITY OF JYVÄSKYLÄ

**Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa**  
**LIITU-julkaisutilaisuus 16.3.2023**  
**Olympiastadionin auditorio**

# **Liikkumisen yhteys lasten ja nuorten mielenterveyteen ja yksinäisyyteen**

Terveys, hyvinvointi ja liikunta-aktiivisuus kouluikäisillä

Kristiina Ojala, Nelli Lyyra, Antti Laasonen, Kaija Appelqvist-Schmidlechner ja Jorma Tynjälä



## Mielen hyvinvointi

on henkistä hyvinvointia ja toimintakykyä olla vuorovaikutuksessa toisten kanssa, toteuttaa omia päämääriään sekä kohdata elämän haasteita ja vaihtelevia tilanteita.

## Mielenterveys

on hyvinvoinnin tila, jossa ihminen pystyy näkemään omat kykynsä ja selviytymään elämään kuuluvissa haasteissa sekä työskentelemään ja ottamaan osaa yhteisönsä toimintaan.



# Mielen hyvinvointi ja liikkuminen

- Liikunnalla on myönteinen vaikutus mielenterveyteen.
- Liikunta vähentää stressiä ja lievittää ahdistusta sekä masennusta.
- Liikunta tarjoaa miellyttäviä kokemuksia, kuten virkistystä ja iloa.
- Yhdessä toisten kanssa liikkuminen parantaa hyvinvointia sosiaalisen vuorovaikutuksen kautta.
- Jo pienikin määrä arkiliikuntaa tuo myönteisiä vaikutuksia.

Lähteet: Tays, Liikunta ja psyykinen hyvinvointi;  
UKK-Instituutti, Liikunta ja mielen hyvinvointi

# Itsearviointi terveys

Onko terveytesi mielestäsi ...?

Erinomainen

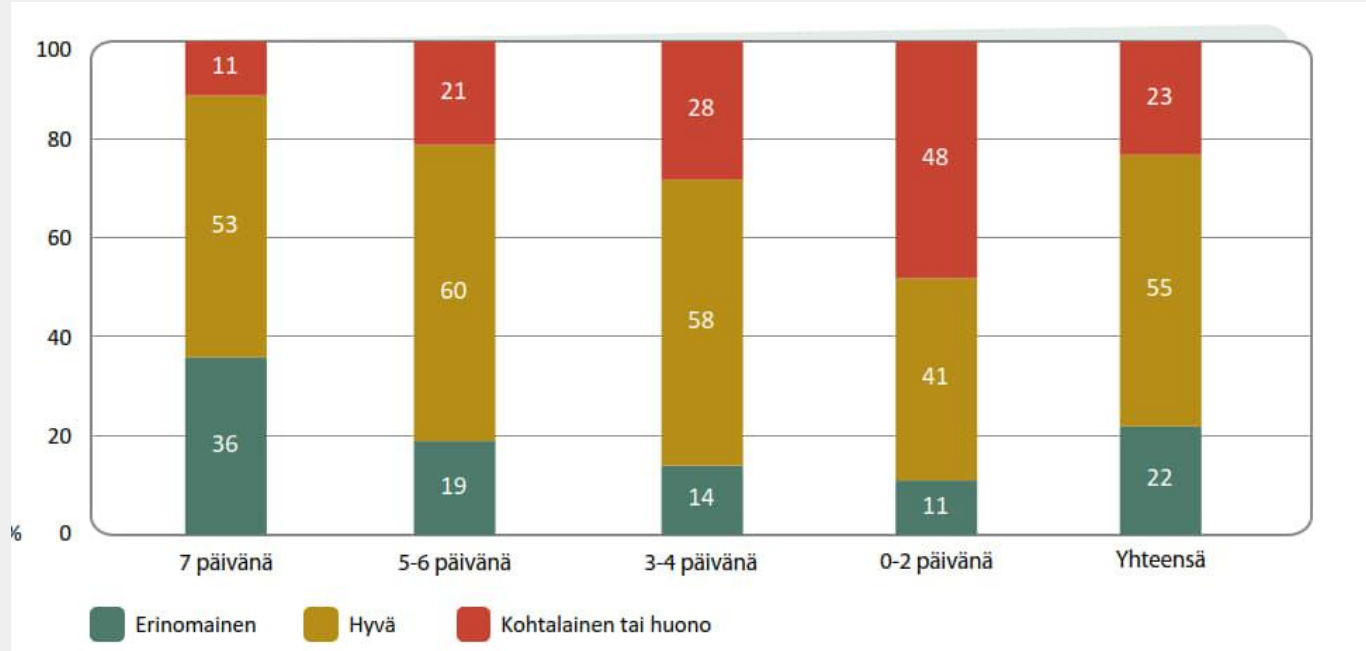
Hyvä

Kohtalainen

Huono



# Liikunta-aktiivisuus myönteisesti yhteydessä itsearvioituun terveyteen



Itsearvioitu terveys liikunta-aktiivisuuden mukaan 11-, 13- ja 15-vuotiailla koululaisilla

- Lähes 90 prosenttia suosituksen mukaan liikkuvista lapsista ja nuorista koki terveytensä vähintään hyväksi.
- Erinomaiseksi terveytensä arvioivien osuus kasvoi liikunta-aktiivisuuden mukaan.
- Urheiluseuratoimintaan osallistuminen oli yhteydessä myönteiseen kokemukseen omasta terveydestä.

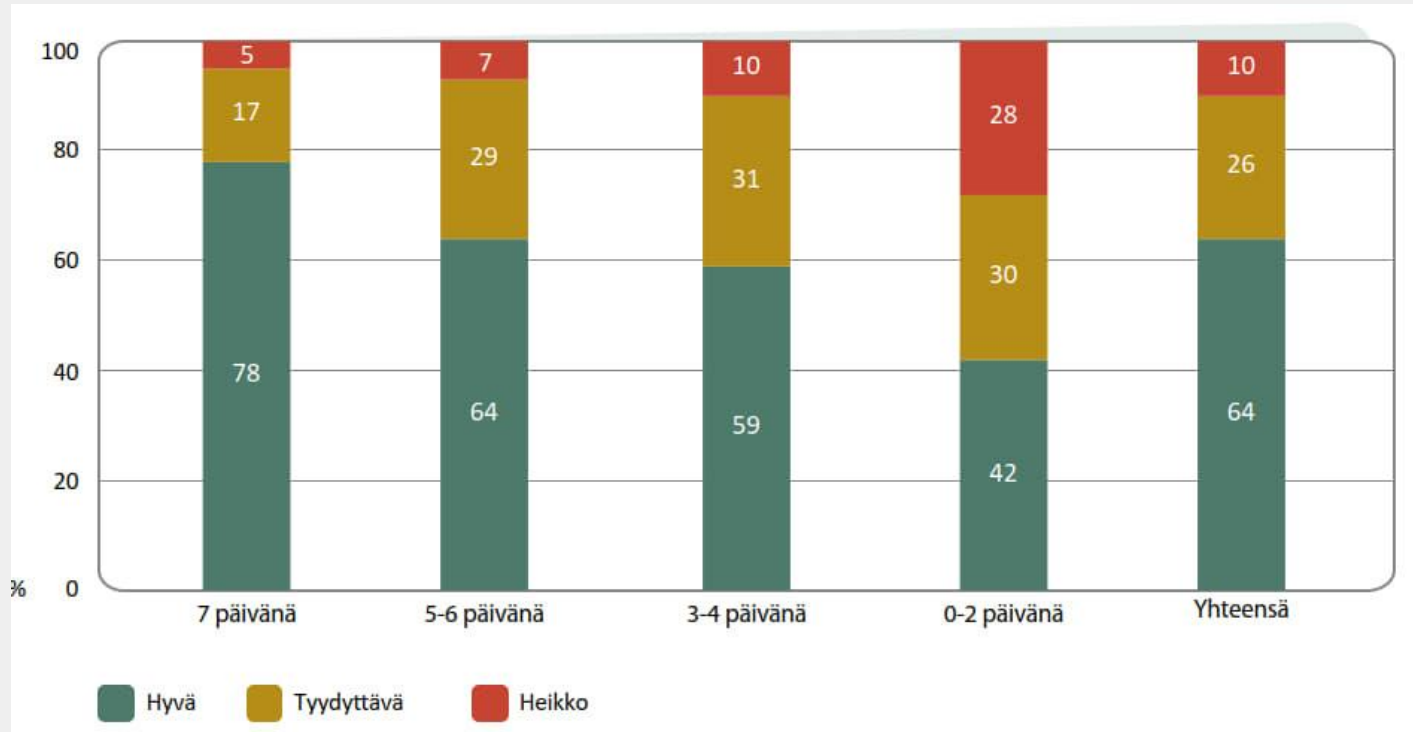
# Itsearviointi mielen hyvinvointi WHO-5

Olen ollut iloinen ja hyväntuulinen  
Olen ollut levollinen ja rentoutunut  
Olen ollut toimelias ja tarmokas  
Herätessäni olen tuntenut itseni virkeäksi  
ja levänneeksi  
Jokapäiväiseen elämääni on kuulunut  
paljon asioita, jotka kiinnostavat minua





# Liikunta-aktiivisuus myönteisesti yhteydessä itsearvioituun mielen hyvinvointiin



Itsearvioitu mielen hyvinvointi liikunta-aktiivisuuden mukaan 11-, 13- ja 15-vuotiailla koululaisilla

- Mielen hyvinvointi oli hyvä lähes 80 prosentilla suosituksen mukaan liikkuvista lapsista ja nuorista.
- Osuus kasvoi säännöllisesti liikunta-aktiivisuuden lisääntyessä.
- Urheiluseuratoimintaan osallistuminen oli yhteydessä myönteiseen kokemukseen omasta mielen hyvinvoinnista.



## Koetut psykykkiset oireet

## Koetut kipuoireet

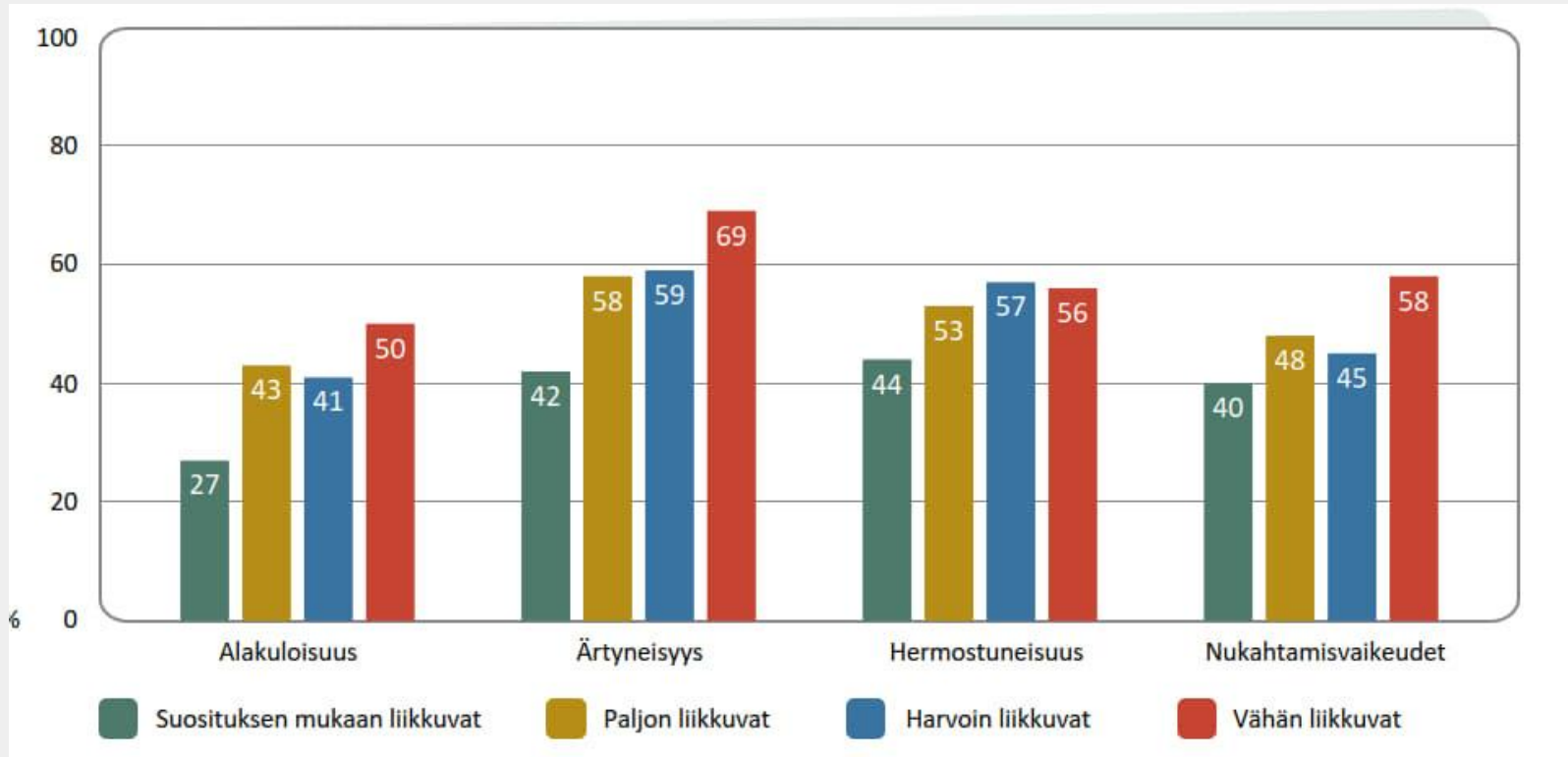
Kuinka usein sinulla on ollut seuraavia oireita viimeisen 6 kuukauden aikana?

Lähes päivittäin  
Useammin kuin kerran viikossa  
Noin kerran viikossa  
Noin kerran kuukaudessa  
Harvemmin tai ei koskaan

Tuloksissa prosenttiosuus vastaajista, jotka raportoivat oiretta kerran viikossa tai useammin



# Koetut psyykkiset oireet – alakuloisuus, ärtyneisyys, hermostuneisuus, nukahtamisvaikeudet

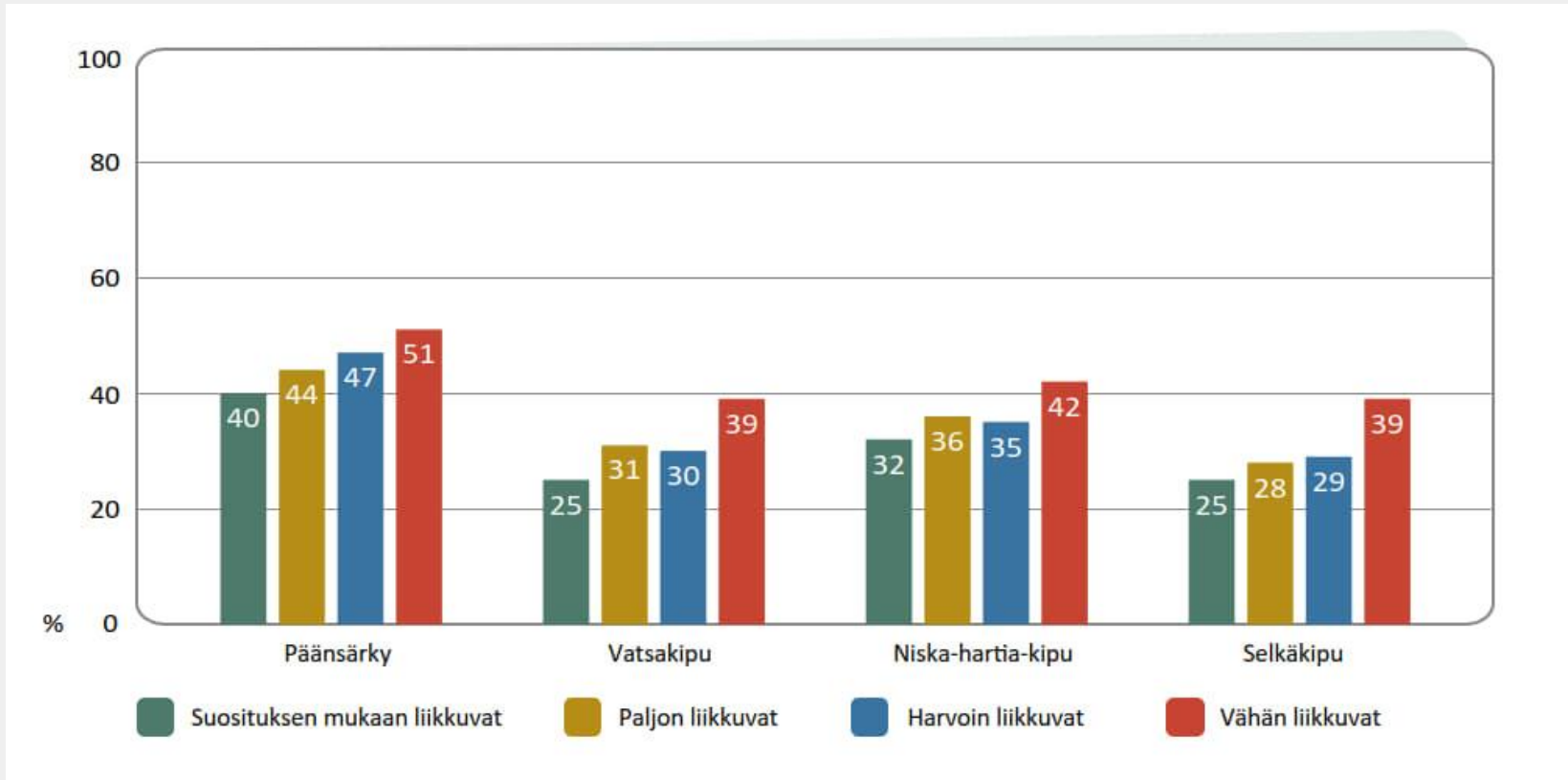


Psyykkiset oireet liikunta-aktiivisuuden mukaan 11-, 13- ja 15-vuotiailla koululaisilla

- Liikunta-aktiivisuus oli yhteydessä harvemmin koettuihin oireisiin jokaisen psyykkisen oireen osalta.
- 0-2 päivänä liikkuvilla oli kaikkia oireita useammin kuin säännöllisesti liikkuvilla.
- Vähän liikkuvilla erityisesti ärtyneisyys ja nukahtamisvaikeudet ovat lisääntyneet vuodesta 2018.



# Koetut kipuoireet – päänsärky, vatsakipu, niska-hartia-kipu, selkäkipu



- Suositusten mukaan liikkuvat lapset ja nuoret kokivat vähiten toistuvia kipuoireita.
- Vähän liikkuvilla erityisesti vatsa- ja selkäkipujen kokeminen on yleistynyt.

Kipuoireet liikunta-aktiivisuuden mukaan 11-, 13- ja 15-vuotiailla koululaisilla

# Yksinäisyys

Kuinka usein olet tuntenut  
itsesi yksinäiseksi viimeisen  
12 kuukauden aikana?

En koskaan

Harvoin

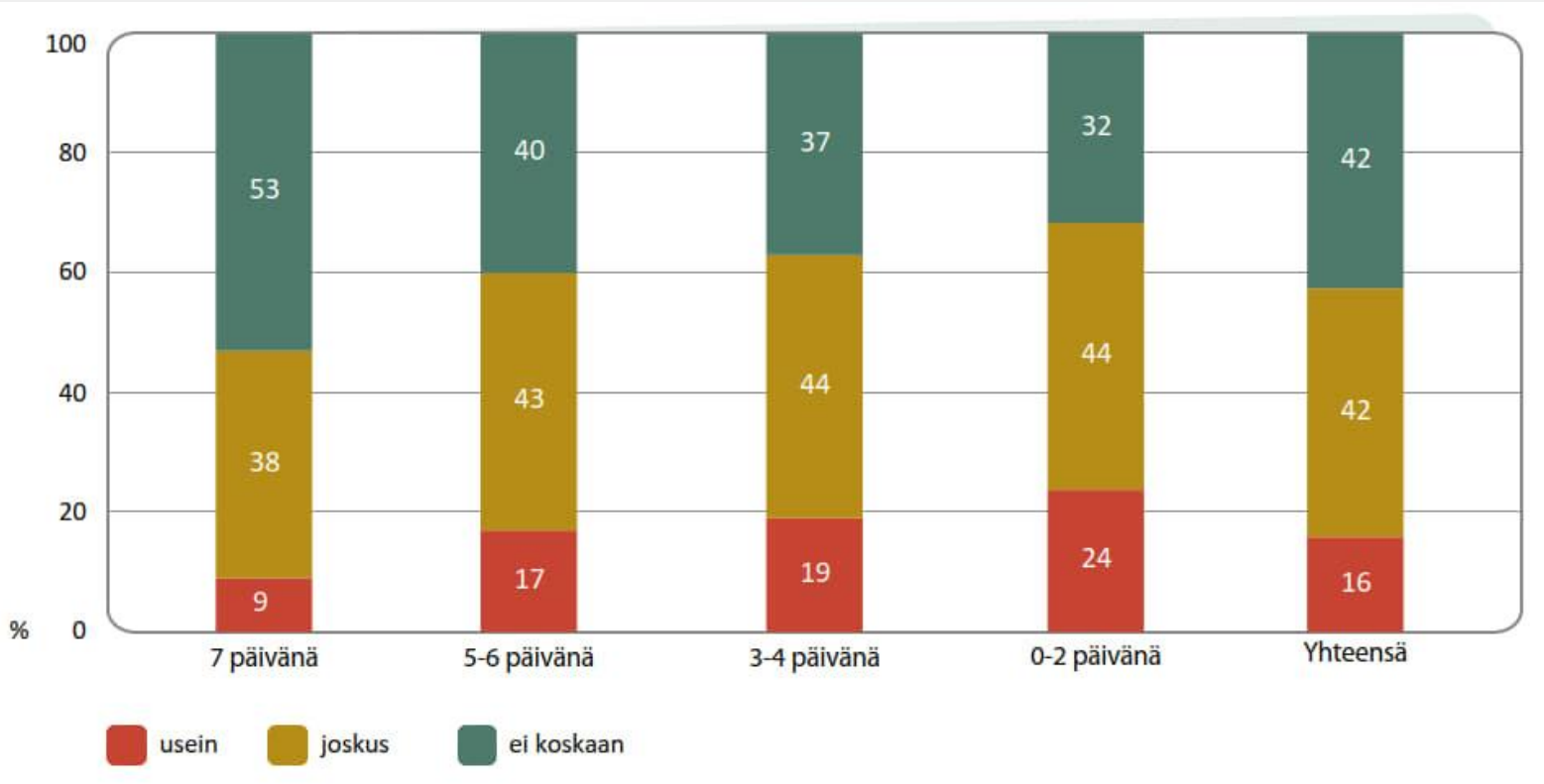
Joskus

Suurimman osan ajasta

Aina



# Yksinäisyys yleisempää vähän liikkuvilla



- Yksinäisyys yleistyi liikunta-aktiivisuuden vähentyessä.
- Vähän liikkuvista lapsista joka neljäs on usein yksinäinen.
- Seuratoimintaan kuulumisen yhteydessä vähempään yksinäisyyteen (19 % vs 12 %).

Yksinäisyyden kokeminen liikunta-aktiivisuuden mukaan 11-, 13- ja 15-vuotiailla koululaisilla



# Liikkumisen yhteys lasten ja nuorten mielen hyvinvointiin on myönteinen

- Terveytensä erinomaiseksi kokevien osuus oli lähes **nelikertainen** ja mielen hyvinvointista hyväksi kokevien osuus lähes **kaksinkertainen** suosituksen mukaan liikkuvilla lapsilla ja nuorilla verrattuna vähän liikkuviin.
- Terveyttä ja hyvinvointia kuluttavat kokemukset, kuten erilaiset kipu- ja psykosomaattiset oireet ja yksinäisyys, olivat yleisempiä vähän liikkuvien lasten ja nuorten ryhmässä.
- Yksinäisten osuus vähän liikkuvilla oli lähes **kolminkertainen** verrattuna suositusten mukaan liikkuviin lapsiin ja nuoriin.
- Liikkuminen edistää mielen hyvinvointia kouluikäisillä, mutta yhteys voi kertoa myös kouluikäisen henkilökohtaisista tai hänen perheensä voimavaroista – tai niiden puutteesta.



JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO  
UNIVERSITY OF JYVÄSKYLÄ

# Kiitos!

Terveys, hyvinvointi ja liikunta-aktiivisuus kouluikäisillä

Kristiina Ojala, Nelli Lyyra, Antti Laasonen, Kaija Appelqvist-Schmidlecher ja Jorma Tynjälä