

This is a self-archived version of an original article. This version may differ from the original in pagination and typographic details.

Author(s): Kokko, Sami; Husu, Pauliina; Martin, Leena; Villberg, Jari; Tokola, Kari; Vähä-Ypyä, Henri; Vasankari, Tommi

Title: LIITU 2022 : korona-ajan vaikutukset näkyvät lasten ja nuorten liikkumisessa

Year: 2023

Version: Published version

Copyright: © Liikuntatieteellinen seura 2023

Rights: In Copyright

Rights url: <http://rightsstatements.org/page/InC/1.0/?language=en>

Please cite the original version:

Kokko, S., Husu, P., Martin, L., Villberg, J., Tokola, K., Vähä-Ypyä, H., & Vasankari, T. (2023). LIITU 2022 : korona-ajan vaikutukset näkyvät lasten ja nuorten liikkumisessa. *Liikunta ja tiede*, 60(2), 52-54.

teema Mittaaminen liikunnassa

SAMI KOKKO, TtT

apulaisprofessori
liikuntatieteellinen tiedekunta,
Jyväskylän yliopisto
sami.p.kokko@jyu.fi

PAULIINA HUSU, TtT

vanhempi tutkija
UKK-instituutti
pauliina.husu@ukkinstituutti.fi

LEENA MARTIN, TtM

projektitutkija
liikuntatieteellinen tiedekunta,
Jyväskylän yliopisto
leena.l.martin@jyu.fi

JARI VILLBERG, YTM

tutkija
liikuntatieteellinen tiedekunta,
Jyväskylän yliopisto
jari.j.villberg@jyu.fi

KARI TOKOLA, FM

tilastotieteilijä
UKK-instituutti
kari.tokola@ukkinstituutti.fi

HENRI VÄHÄ-YPYÄ, DI

laboratorioinsinööri
UKK-instituutti
henri.vaha-ypya@ukkinstituutti.fi

TOMMI VASANKARI, LT

johtaja
UKK-instituutti
tommi.vasankari@ukkinstituutti.fi

LIITU 2022:**Korona-ajan vaikutukset näkyvät lasten ja nuorten liikkumisessa**

Koronapandemian aikana syntyntä liikkumisvajetta ei ole vielä kokonaan kuitattu. Huomiota kiinnittää erityisesti tyttöjen liikkumisen nopea väheneminen ikävuosien karttuessa.

KAKSI KOLMANNESTA 7–15-VUOTIAISTA arvioi liikkumisensa lisääntyneen viimeisen 12 kuukauden aikana. Sekä kevyttä että reipasta ja rasittavaa liikkumista kertyi silti vuonna 2022 vähemmän kuin vuonna 2018. Samalla paikallaanoloaika lisääntyi. Näyttää siltä, että korona-aikana syntynyt liikkumisvaje on pienentynyt, mutta liikkuminen ei ole kaikilla palannut korona-aikaa edeltäneelle tasolle. Erityisesti omaehtoinen liikkuminen ja seuratoimintaan osallistuminen ovat vähentyneet. Luonnossa liikkuminen sen sijaan yleisty.

Tässä artikkelissa tarkastelemme tiivistetysti joitain LIITU 2022 -raportin tuloksia lasten ja nuorten liikkumisesta, liikuntatilanteista sekä liikkumisympäristöistä. Yksityiskohtaisemmat ja kattavammat tutkimustulokset löytyvät varsinaisesta raportista. Vuoden 2022 tuloksia voi verrata vuosien 2016 ja 2018 tuloksiin, jolloin koronapandemia ei ollut vielä alkanut. Tämä antaa kuvan siitä, miten lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen on pandemia-aikana muuttunut.

Liikkuminen ja paikallaanolo

Peruskoululaisten liikkumista ja paikallaanoloa on mitattu liikemittarilla vuosina 2016, 2018 ja 2022. Ykkösluokkalaiset eli 7-vuotiaat lapset osallistuivat mittauksiin kahtena jälkimmäisenä vuonna, joten kolmen mittaukserran vertailu rajoittuu 9-, 11-, 13- ja 15-vuotiaisiin.

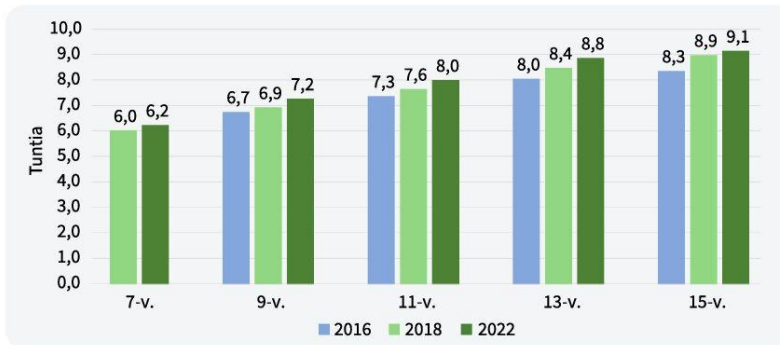
Liikemittarimittausten mukaan lasten ja nuorten istuen tai makuulla päivittäin viettämä aika lisääntyi vuodesta 2016 vuoteen 2022 (kuvio 1). Kun 9–15-vuotiaat osallistujat viettivät vuonna 2016 keskimäärin 7 tuntia 36 minuuttia päi-

vässä istuen tai makuulla, oli vastaava aika vuonna 2022 jo 8 tuntia 17 minuuttia. Istuminen tai makaaminen lisääntyi molemmilla sukupuolilla ja kaikissa tarkastelluissa ikäryhmissä. Tulosten tulkinnassa on hyvä huomioida, että vuonna 2016 liikemittaria käytettiin vain valveilla ollessa. Tämän vuoksi paikallaanolon kokonaismäärä on jäänyt todennäköisesti hieman liian alhaiseksi.

Kevyttä liikkumista kertyi 9–15-vuotialle lapsille ja nuorille keskimäärin enemmän vuonna 2018 kuin vuonna 2016. Viimeisimmässä mittauksessa kevyen liikkumisen määrä kääntyi laskuun. Vuonna 2022 lapset ja nuoret liikkui kevyesti edelleen kuitenkin keskimäärin enemmän kuin vuonna 2016. Reippaan ja rasittavan liikkumisen päivittäinen aika pysyi suhteellisen tasaisena vuodesta 2016 vuoteen 2018, mutta vuoden 2022 mittauksessa 9-, 11- ja 13-vuotiaiden lasten ja nuorten liikkuminen oli edellisiä vuosia vähäisempää (kuvio 2). Myös 7-vuotiaat lapset liikkui reippaasti tai rasittavasti vuonna 2022 keskimäärin vähemmän kuin vuonna 2018. Kaikkina tarkasteltuina vuosina pojat liikkui reippaasti ja rasittavasti keskimäärin enemmän kuin tytöt.

Luonnossa liikkuminen lisääntynyt

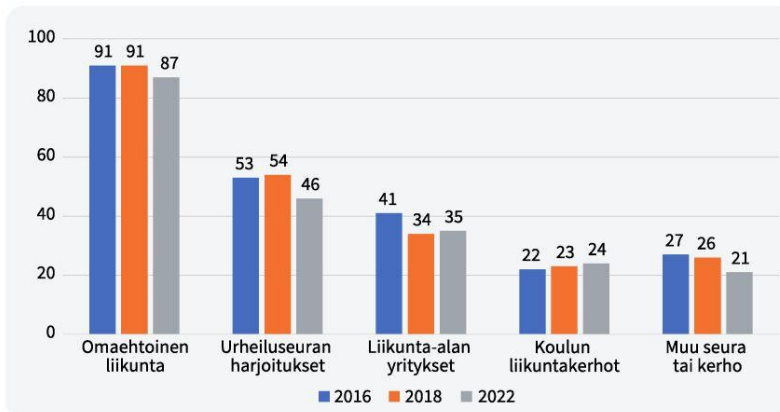
Vaikka valtaosa lapsista ja nuorista liikkui edelleen omaehtoisesti, oli näin tekevien osuus vuonna 2022 pienempi kuin vuonna 2018 (kuvio 3). Omaehtoinen liikkuminen vähentyi erityisesti 15-vuotiailla, joista omaehtoisesti vuonna 2018 liikkui 81 prosenttia, mutta vuonna 2022 enää 74 prosenttia. Myös urheiluseuratoimintaan osallistuneiden osuus oli vuonna 2022 (46 %) pienempi kuin vuonna 2018 (54 %).



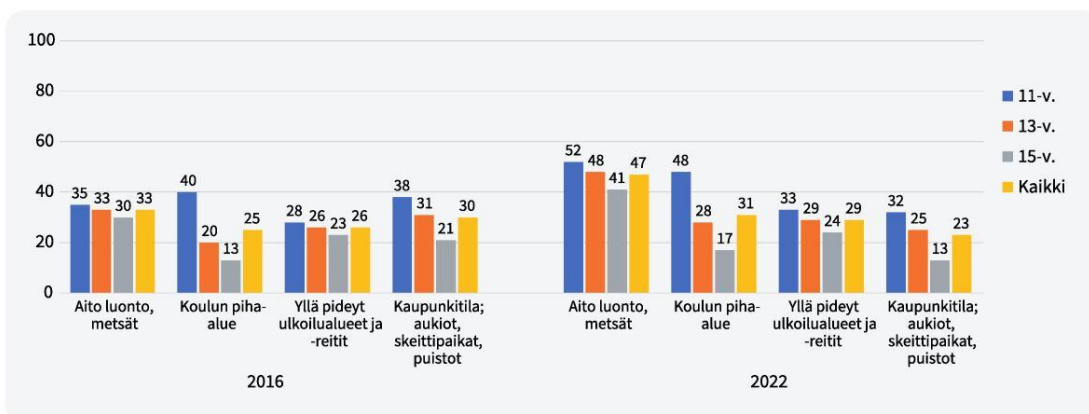
Kuvio 1. Lasten ja nuorten paikallaan istuen tai makuulla viettämä aika vuosina 2016, 2018 ja 2022 (pojat n = 3032, tytöt n = 3972, yhteensä n = 7004).



Kuvio 2. Lasten ja nuorten reipas ja rasittava liikkuminen vuosina 2016, 2018 ja 2022 (pojat n = 3032, tytöt n = 3972, yhteensä n = 7004).



Kuvio 3. Liikuntatilaisuuksiin osallistuminen viikoittain tutkimusvuoden mukaan 9–15-vuotiailla (2016 n = 6 900–7 165; 2018 n = 5 625–5 700; 2022 n = 7 829–8 056) (%).



Kuvio 4. Liikuntapaikkojen, joiden käytössä oli tapahtunut muutoksia tutkimusvuosien välillä, käyttö vähintään kerran viikossa iän mukaan vuosina 2016 (n = 5330–5446) ja 2022 (n = 5336–5400) (%).

teema Mittaaminen liikunnassa



Kuva: Juha Laitalainen

Miten tutkittiin?

Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa LIITU-tutkimus toteutettiin keväällä 2022 peruskouluikäisillä lapsilla ja nuorilla. Aiemmat peruskouluikäisten LIITU-tutkimukset ovat vuosilta 2014, 2016 ja 2018. Vuonna 2020 LIITU-tutkimus toteutettiin toisen asteen opiskelijoille.

Maalis-kesäkuussa 2022 LIITU-kyselyyn vastasi yhteensä 10 098 7–15-vuotiaasta lasta ja nuorta 329 koulusta ja liikemittauksiin osallistui 1 525 lasta ja nuorta 129 koulusta. Aineiston keruuajana ei enää ollut voimassa koronapandemiaan liittyviä rajoituksia, mutta osa kouluista jättäytyi pois tutkimuksesta pandemian liittyvän kuormituksen takia.

Lisäksi koulujen toimintaan vaikuttivat kevään aikana ope-
tusalalan lakot tai lakonuhat sekä Ukrainan sota. Nämä ovat myös voineet heijastua tutkimuksen osallistumishalukkuuteen sekä osallistujien liikunta- ja terveyskäyttäytymiseen.

Liikkumisympäristöjen trendejä voi verrata vuosien 2016 ja 2022 välillä ja 11–15-vuotiaiden vastaajien osalta. Kevyenliikenteenväylät säilyivät yleisimmin käytettynä liikumisympäristönä. Vuonna 2022 niitä käytti viikoittain 72 prosenttia lapsista ja nuorista. Vuoden 2022 kyselyyn uutena elementtinä lisätty oma tai kaverin piha-alue oli toiseksi yleisimmin käytetty liikkumisympäristö (66 % viikoittain). Suurin muutos vuosien 2016 ja 2022 välillä tapahtui luonnossa liikkuvien osuudessa. Vuonna 2022 jo lähes puolet 11–15-vuotiaista ulkoili luonnossa viikoittain (kuvio 4).

Tyttöjen liikkuminen herättää erityistä huolta

Koronapandemian aikana matalammalla tasolla ollut liikkuminen on elpynyt, mutta ei silti vielä ole täysin palannut samalle tasolle kuin ennen korona-aikaa. Kevyt, reipas ja rasittava liikkuminen on vähäisempää ja paikallaanoloa kertyy enemmän. Erityisesti 15-vuotiaiden omaehtoinen

liikkuminen on vähentynyt, mutta myös seuratoimintaan osallistuu aiempaa vähemmän lapsia ja nuoria.

LIITU-raportin tuloksista nousee lisäksi esiin huolestuttavana trendi, jossa tyttöjen ja poikien välinen ero on lisääntynyt useilla liikuntakäyttäytymisen osa-alueilla. Tyttöjen liikkumisaktiivisuus alkaa laskea aikaisemmin kuin poikien ja heidän liikkumiselle antamansa merkitykset ovat vähentyneet enemmän kuin pojilla. Tytöt kertoivat myös useammin liikkumisen esteistä kuin pojat. Tarve edistää liikkumista on Suomessa entisestään lisääntyneet suurimmalla osalla lapsista ja nuorista. Tämä korostuu erityisesti vanhemmissa ikäryhmissä ja tytöillä. ♦

⇒ Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa LIITU-tutkimuksen tuloksia 2022. <https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2023/03/Lasten-ja-nuorten-liikuntakayttaytyminen-Suomessa-2022-2.pdf>