

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

Author(s): Haapala, Eero

Title: Onko ruutu paha ja liike hyvä?

Year: 2024

Version: Published version

Copyright: © Kirjoittaja 2024

Rights: CC BY 4.0

Rights url: <https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>

Please cite the original version:

Haapala, E. Onko ruutu paha ja liike hyvä?. Ruusuipuiston kärkiuutiset, (2).
<https://peda.net/jyu/ruusuipuisto/uutisarkisto/2-2024/3>

Ruusupuiston kärkiuutiset

KASVATUS- JA KOULUTUSUUTISIA JYVÄSKYLÄN YLIOPISTOSTA

Jyväskylän yliopi... Ruusupuiston kärkiuuti... Uutisarkis... 2/2024 Onko ruutu paha ja liike hyv...

Onko ruutu paha ja liike hyvä?



Lapsista ja nuorista suuri osa viettää päivittäin useita tunteja ruutujen ääressä. Lisäksi alle puolet heistä liikkuu reippaasti suositusten mukaisesti vähintään tunnin päivässä. Ruutuajan, liikkumattomuuden ja huonon fyysisen kunnan sanotaan usein lisäävän lasten ja nuorten masennusoireilua ja heikentävän oppimista. Onko liikunta tosiaan avain onneen ja voiko ruutuajan vähentäminen ratkaista oppimisen haasteita?

Liikunnan ja ruutuajan vaikutus lasten ja nuorten mielen hyvinvointiin ja kognitiivisiin kykyihin on hyvin monimukainen. On tärkeää huomata, että liikunta ja ruutu-aika eivät ole välttämättä

toistensa vastakohtia, vaikka ne nähdään usein toistensa vastavoimina. Esimerkiksi erilaiset liikunnan toimintaympäristöt, kaverisuhteet ja valmentajien toiminta sekä ruutuajan sisältö ja kokonaiskäyttöaika voivat vaikuttaa mielenterveyteen ja kognitiivisiin kykyihin eri tavoin.

Pitkittäistutkimusten kertomaa

Lasten liikunta ja ravitseminen -tutkimuksessa olemme kahden vuoden seurannassa havainneet, että mitä enemmän aikaa alakouluikäiset lapset ovat viettäneet urheiluseuraharrastuksessa, sitä parempi päättelykyky heillä on. Sitä vastoin vapaa-ajan liikunnan sekä tietokoneen käytön lisääntyminen oli yhteydessä heikompaan päättelykykyyn. Tietokoneen käytön yhteyttä päättelykykyyn saattaa kuitenkin muovata tietokoneella käytetty aika sekä ikä. Kahdeksan vuoden seurantatutkimuksessamme kohtuullisesti lapsuudessa tietokonetta käyttäneiden lasten päättelykykytaidot olivat nuoruudessa paremmat kuin hyvin vähän ja hyvin paljon tietokonetta käyttäneiden. Myös hyvä fyysinen kunto ja tarkemmin hyvät motoriset taidot näyttäsivät ennustavan parempia kognitiivisia kykyjä lapsuudessa.

Liikunnan ja ruutuajan merkitys lasten ja nuorten mielenterveyden ja oppimisen tukemisessa ei ole siis yksinkertainen. Toistaiseksi julkaisemattomien tulostemme perusteella voimme kuitenkin tarkentaa ymmärrystä siitä, miten pitkäaikainen liikunnan harrastaminen tai erilaisille ruuduille altistuminen voivat vaikuttaa sekä mielenterveyteen että kognitiivisiin kykyihin. Näyttää siltä, että lapsen runsas ruutu-aika heijastuu korkeampiin stressi- ja masennusoireisiin, mutta parempiin kognitiivisiin kykyihin. Tämä voi johtua siitä, että esimerkiksi erilaiset digitaaliset pelit voivat harjaannuttaa esimerkiksi reaktioaikaa, työmuistia ja tarkkaavaisuutta, vaikka samakin sisältö voi lisätä stressiä ja jopa riippuvuutta. Liikunnalla puolestaan näyttäisi olevan heikompia ja hajanaisempia yhteyksiä sekä kognitiivisiin kykyihin että mielenterveyteen. Ruutu-aika näyttää myös selittävän jonkin verran liikunnan myönteisiä yhteyksiä. Jos lapsella on hyvät motoriset taidot, näyttää se ennustavan parempia kognitiivisia kykyjä myös nuoruudessa. Sen sijaan parempaa mielenterveyttä ennustaa hyvä kestävyyskunto.

Mitä tämä kaikki sitten tarkoittaa?

Liike ja ruutu eivät siis ole pelkästään joko hyvästä tai pahasta. Liikunta tarjoaa lapsille ja nuorille mahdollisuuden toteuttaa itseään, hallita stressiä, kuulua ryhmään sekä saada onnistumisen kokemuksia. Toisaalta liikunta voi myös aiheuttaa stressiä tai lisätä arjen paineita. Myös ruutuaika tarjoaa lapsille ja nuorille mahdollisuuden oppia uusia asioita, kehittää taitojaan ja pitää yhteyttä ystäviin. Toisaalta liiallinen ruutuaika voi johtaa näköalojen kapenemiseen, sosiaalisten kontaktien vähenemiseen, riippuvuuteen tai unen puutteeseen.

Lasten ja nuorten hyvinvoinnin edistämiseksi on tärkeää löytää tasapaino sekä liikunnan että ruutuajan välillä. Lisäksi on hyvä muistaa, että lasten ja nuorten arki ei ole vain liikuntaa ja ruutuaikaa, vaan elintavoista esimerkiksi uni ja ruokavalio vaikuttavat sekä kognitiivisiin kykyihin että mielenterveyteen. Lapsia ja nuoria tulisi kannustaa liikkumaan arjessa ja harrastuksissa, ja heidän ruuduilla viettämänsä aikaa olisi pyrittävä rajoittamaan. Toisaalta aikuisten tulisi omalla esimerkillään ja toimillaan viestiä lapsille ja nuorille, että liikunta on osa normaalia arkea ja että elämästä suurin osa on muualla kuin ruudulla.

Eero Haapala



Eero Haapala toimii liikuntalääketieteen yliopistonlehtorina Jyväskylän yliopiston liikuntatieteellisessä tiedekunnassa.

Lue lisää:

Determinants of Cognitive Performance in Children and Adolescents: A Populational Longitudinal Study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 2022, 19.

Effects of 2-year dietary and physical activity intervention on cognition in children—a nonrandomized controlled trial. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 33 (11).

Ota yhteyttä kirjoittajaan: eero.a.haapala@jyu.fi

Teemakuva: Mostphotos, henkilökuva: Petteri Kivimäki.

[Edellinen](#) | [Palaa pääsivulle](#)

0 kommenttia