

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

Author(s): Kolunsarka, Iiris

Title: Huomattavat erot liikuntataidoissa sekä fyysisessä kunnossa ja aktiivisuudessa säilyvät läpi murrosiän

Year: 2024

Version: Published version

Copyright: © 2024 Liikunnan ja terveystiedon opettajat ry

Rights: In Copyright

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

Please cite the original version:

Kolunsarka, I. (2024). Huomattavat erot liikuntataidoissa sekä fyysisessä kunnossa ja aktiivisuudessa säilyvät läpi murrosiän. *Liito : Liikunnan ja terveystiedon opettaja*, 28(2), 41-43.

Huomattavat erot liikunta- taidoissa sekä fyysisessä kunnossa ja aktiivisuudessa säilyvät läpi murrosiän

Teksti: Iris Kolunsarka

Nuorten ylipaino, vähäinen fyysinen aktiivisuus ja heikko fyysinen toimintakyky ovat huolestuttavia ilmiöitä sekä maailmanlaajuisesti että Suomessa. Fyysinen aktiivisuus muovautuu osaksi yksilön elämäntapaa jo varhaisessa elämänvaiheessa, sillä lapsuudessa opitut liikuntataidot luovat perustan myöhemmälle liikkumiselle. Tästä syystä on tärkeää ymmärtää liikuntataitojen, liikkumisen ja näihin liittyvien tekijöiden kehitystä nuoruudessa.

Nykylapset kasvavat aivan eri tavalla passivoivassa ympäristössä kuin tämän päivän aikuiset aikoinaan. Aikaisemmat tutkimukset ovat vahvistaneet, että fyysisesti aktiiviset lapset todennäköisemmin säilyttävät aktiivisen elämäntavan myös aikuisina. Lapsuus on elämänvaihe, jolloin luodaan perustaa pitkäaikaisille totumuksille, toimintamalleille ja identiteetin rakentumiselle. Erityisesti liikuntakäyttäytymisen osalta uskotaan, että lapsuudessa opitut motoriset perustaidot muodostavat perustan fyysisesti aktiivisille elämäntavoille. Motoriset perustaidot käsittävät välineenkäsittely-, liikumis- ja tasapainotaidot, ja ne voidaan

nähdä ikään kuin rakennuspalikoina erilaisten liikuntamuotojen harjoittamiselle. Edistyneet ja monipuoliset motoriset taidot mahdollistavat yksilön osallistumisen monipuolisesti eri liikuntamuotoihin.

Motoriset taidot ovat kuin perustukset, jotka mahdollistavat monipuolisen ja aktiivisen liikkumisen läpi elämän, mutta niiden kehitys vaatii systemaattista harjoittelua

Varhaislapsuudessa, kun kognitiiviset taidot vasta kehittyvät, lapsi ei ole vielä täysin kykenevä realistisesti arvioimaan omia liikuntataitojaan, vaan tasotaan riippumatta usein kokee olevansa hyvä. Se, millaiset motoriset taidot lapselle kehittyvät, on pitkälti ympäristöstä teki- jöistä kiinni. Motoriset taidot eivät nimittäin kehity automaattisesti lapsen kasva- essa, vaan erilaisten kokemusten, toistojen ja harjoittelun seurauksena. Jos haluaa oppia jotain, sitä on harjoitettava. Motoristen taitojen oppimiseksi on siis liikuttava monipuolisesti. Motorinen oppiminen on siitä hienoa, että se jättää pysyvän jäljen hermo-lihasjärjestelmään. Tällöin opitut taidot on helpompi palauttaa mieleen pidemmänkin ajan jälkeen.

Kun lapsi kasvaa, hän alkaa hahmottaa oman osaamisensa suhteessa muihin. Tässä vaiheessa ne lapset, joilla on heikommat motoriset taidot, saattavat helpommin kehittää itselleen alhaisen koetun liikunnallisen pätevyyden. Koetulla pätevyydellä tarkoitetaan sitä, miten lapsi arvioi omat taitonsa ja kykynsä suhteessa muihin, ja tällä on suuri merkitys siihen, mihin aktiviteetteihin hän motivoituu osallistumaan. Lapset, joilla on heikot motoriset

taidot ja alhainen koettu pätevyys, saattavat ajautua ikään kuin negatiiviseen liikuntaan osallistumisen kierteeseen, missä vähäinen liikunta vaikuttaa haitallisesti fyysisen kuntoon ja mahdollisesti lisää riskiä ylipainon kehittymiselle. Toisaalta lapset, joilla on hyvät motoriset taidot ja korkea koettu pätevyys saattavat ohjautua positiiviseen liikuntaan osallistumisen kierteeseen. Positiivisessa kierteessä fyysinen aktiivisuus on runsasta, mikä puolestaan edistää fyysistä kuntoa ja voi vähentää ylipainon kehittymisen riskiä. Oli kyse sitten negatiivisesta tai positiivisesta kierteestä, näiden muuttujien ajatellaan toimivan keskenään kuin vuoropuhelussa, vahvistaen tai heikentäen toinen toisiaan.

Väitöskirjatutkimuksella pyrittiin selvittämään motoristen taitojen, koetun pätevyyden, fyysisen kunnan, fyysisen aktiivisuuden ja painoindeksin kehittymistä murrosiässä

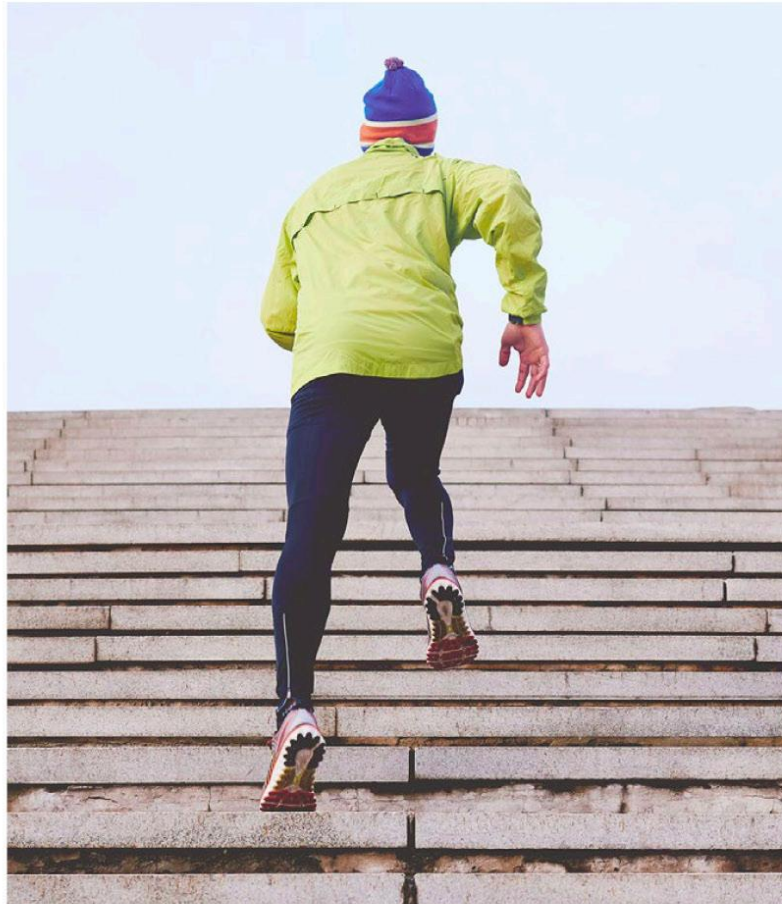
Koska nämä ylempänä esitetyt kehitykselliset yhteydet perustuvat pääasiassa vain teoreettisiin näkemyksiin, tämän väitöskirjatutkimuksen tavoitteena oli tutkia, miten motoriset taidot, koettu pätevyys, fyysinen kunto, fyysinen aktiivisuus ja painoindeksi kehittyvät nuorilla murrosiän aikana sekä miten näiden ominaisuuksien kehitykset vaikuttavat toisiinsa. Lisäksi tutkimuksessa tarkasteltiin urheiluseuraharrastamisen roolia. Tämä väitöskirjatutkimus toteutettiin Jyväskylän yliopistossa osana 5-vuotista seurantatutkimusta. Ensimmäinen aineiston keruu suoritettiin vuonna 2017, jolloin tutkittavat olivat viidennellä luokalla. Tästä vuodesta eteenpäin seuraavan neljän vuoden aika-

na, eli 2018–2021, samat mittaukset suoritettiin samoille tutkittaville joka syksy. Tutkimukseen osallistui yli 1100 kouluista eri puolilta Suomea, ja heiltä mitattiin kattavasti motorisia taitoja, fyysistä kuntoa, koettua pätevyyttä, fyysistä aktiivisuutta sekä painoa ja pituutta.

Väitöskirjan ensimmäisen osatutkimuksen tulokset osoittivat, että ikävuo- sien 11–14 aikana fyysinen aktiivisuus ja koettu pätevyys laskivat, kun taas motoriset taidot, painoindeksi ja fyysinen kunto nousivat. Tutkimuksessa havaittiin kuitenkin merkittävää vaihtelua yksilöiden välisessä kehityksessä. Esimerkiksi toisilla fyysinen aktiivisuus saattoi laskea huomattavasti, kun taas toisilla se ei vähentynyt juuri lainkaan. Lisäksi havaittiin yhteyksiä eri muuttujien kehitysten välillä: mitä voimakkaammin fyysinen aktiivisuus laski, sitä enemmän painoindeksi nousi. Painoindeksin jyrkkä nousu puolestaan oli yhteydessä vähäisempään fyysisen kunnan kehitykseen. Mielenkiintoisesti motoristen taitojen ja fyysisen aktiivisuuden kehityksen välillä ei havaittu yhteyttä.

Koska ensimmäisen osatutkimuksen tulokset osoittivat, että nuorten välillä on merkittäviä eroja, toisessa osatutkimuksessa pyrittiin selvittämään, voisiko osallistujat ryhmitellä motoristen taitojen, koetun pätevyyden, fyysisen kunnan, fyysisen aktiivisuuden ja painoindeksin perusteella enemmän samankaltaisiin ryhmiin. Tulokset osoittivat, että noin kolmasosa nuorista kuului ryhmään, jossa yhdistyivät hyvät motoriset taidot, korkea koettu pätevyys, hyvä fyysinen kunto sekä korkea fyysinen aktiivisuus. Lisäksi nämä nuoret olivat pääosin normaalipainoisia. Tutkimuksessa löydettiin myös kaksi muuta ryhmää, joista toisessa nuoret olivat pääasiassa normaalipainoisia ja toisessa heillä oli ylipainoa tai lihavuutta. Molemmissa ryhmissä nuorilla oli heikommalla motoriset taidot, alhaisempi koettu pätevyys, heikompi kunto ja vähäisempi fyysinen aktiivisuus verrattuna ensimmäiseen ryhmään. Näistä kahdesta ryhmästä se, jossa nuorilla oli enimmäkseen ylipainoa, erotui lisäksi heikommalla liikumistaidoilla ja fyysisellä kunnolla. Huomattavaa on, että nuoret pysyivät pääosin samoissa ryhmissä koko murrosiän ajan.

Kolmannen osatutkimuksen tavoitteena oli tarkemmin syventyä tutkimaan motoristen taitojen roolia fyysisen aktiivisuuden ja kestävyyskunnan kehitykses-



sä murrosiässä. Nuorista tunnistettiin kolme toisistaan eriyvää motoristen taitojen profiilia; hyvien, keskitasoisten ja heikkojen motoristen taitojen profiili. Tulokset osoittivat, että heikommalla ja keskitasoisella motoristen taitojen profiililla fyysinen aktiivisuus pysyi alle liikuntasuosituksen koko ajan iässä 11–15. Hyvien motoristen taitojen ryhmällä fyysinen aktiivisuus oli alussa korkeimmalla tasolla, mutta laski merkittävästi seuraavien neljän vuoden aikana. Fyysinen kunto taas kasvoi samalla tavalla kaikissa kolmessa ryhmässä, mutta erot lähtötasoissa oli merkittäviä. Hyvien liikuntataitojen ryhmällä fyysinen kunto pysyi korkeimmalla tasolla iässä 11–15, kun taas heikkojen taitojen ryhmällä se säilyi matalimmalla tasolla.

Neljännessä osatutkimuksessa selvitetiin urheiluseuraharrastamisen roolia fyysisen kunnan ja painoindeksin kehitykseen. Tulokset paljastivat, että niillä lap-

silla, jotka lopettivat urheiluseuraharrastamisen, fyysisen kunnan kehitys hidastui tai jopa pysähtyi kokonaan. Näyttää siltä, että urheiluseuraharrastuksen lopettaminen ei johda fyysisen aktiivisuuden siirtymiseen muualle vaan pikemminkin sen vähenemiseen. Painoindeksin kehityksellä ei kuitenkaan havaittu olevan merkittävää yhteyttä urheiluseuraharrastuksen lopettamiseen.

Jokainen nuori on erilainen, joten yhtenäiset liikunnan edistämistoimet eivät välttämättä kohtaa kaikkien tarpeita.

Väitöskirjatutkimuksen tulokset korostavat nuorten yksilöllisyyttä ja kehityksen monimuotoisuutta. Jokainen nuori on erilainen ja etenee omassa tahdissaan, mikä

tarkoittaa, että yksi ratkaisu ei välttämättä sovi kaikille. Nuorten välillä on huomattavia eroja niin liikuntataidoissa, koetussa pätevydessä kuin fyysisessä kunnossakin, ja nämä erot säilyvät merkittävinä murrosiän läpi. Väitöskirjatutkimuksen tulokset tukivat alussa esitettyjä käsityksiä negatiivisesta ja positiivisesta liikuntaan osallistumisen kierreestä murrosiässä. Negatiivisen kierteen rikkomiseksi olisi olennaista tunnistaa yksilöiden ominaisuudet mahdollisimman varhaisessa vaiheessa ja suunnitella räätälöityjä toimenpiteitä niiden pohjalta. Lisäksi tulisi ottaa huomioon mahdollisen ylipainon tai painon nousun vaikutus nuorten fyysiseen aktiivisuuteen, sillä nuorilla, joilla on ylipaino tai lihavuutta, on yleisrää myös heikommat liikkumistaidot ja fyysinen kunto verrattuna normaalipainoisiin ikätovereihinsä. Tämä voi vaikuttaa heidän mahdollisuuksiinsa ja motivaatioonsa osallistua fyysisiin aktiviteetteihin. Meidän olisikin aina varmistettava, että mahdollisuudet olla fyysisesti aktiivinen on aidosti kaikkien saavutettavissa, riippumatta heidän painostaan, taitotasostaan tai fyysisestä kunnostaan.

Yleisesti ottaen motoristen taitojen edistäminen lapsuudessa päiväkotien, koulujen, urheiluseurojen ja kotien kautta on tehokas strategia varmistamaan, että kaikilla lapsilla olisi tarvittavia rakennuspa-

likoita fyysisesti aktiivista elämäntapaa varten. Esimerkiksi laadukas liikuntakäyttö niin varhaislapsuudessa kuin myöhemmin nuoruudessa tarjoaa arvokkaita etuja, edistäen paitsi välitöntä terveyttä ja hyvinvointia myös pitkäaikaista motoristen taitojen kehittymistä. On kuitenkin olennaista, että liikunnanopetuksessa pystyttäisiin ottamaan huomioon erilaisien yksilöiden tarpeet, ja siksi esimerkiksi ryhmäkokojen ei tulisi kasvaa liian suuriksi. Murrosiässä hyvät liikuntataidotkaan eivät näytä riittävän fyysisen aktiivisuuden ylläpitämiseksi. Tästä syystä tarvitsemme yksilöllisempää lähestymistapaa, sekä toimenpiteitä, joilla edistettäisiin fyysiseen aktiivisuuteen kannustavia muutoksia elinympäristössämme. Urheiluseurat voivat toimia arvokkaana väylänä nuorten fyysisen aktiivisuuden ja terveyden edistämiseksi. Kuitenkin on huomioitava, että vaikka urheiluseurat alun perin tavoittavat laajan joukon lapsia, monen liikuntaharrastus päättyy juuri murrosiän myötä. Edulliset, helposti saavutettavat ja eri tasoille nuorille suunnatut organisoitavat fyysiset aktiviteetit voisivat toimia tehokkaina keinoina edistää fyysistä aktiivisuutta murrosiässä. Näitä aktiviteetteja voitaisiin tarjota useiden eri väylien kautta, mukaan lukien urheiluseurat, koulut, yhteisöt ja kunnat, mikä tekisi ohjattuun toimintaan osallistumisesta nuorille käy-

tännöllisemmän vaihtoehdon.

Koska nuorten liikunnan vähenemisen taustalla vaikuttavat kuitenkin ennen kaikkea yhteiskunnalliset muutokset, nuorten liikunnan ja liikkumisen lisäämiseksi tarvitaan laajaa yhteiskunnallista osallistumista niin vanhemmilta, valmentajilta, opettajilta kuin päättäjiltä. Yhteistyöllä voidaan luoda kestäviä ratkaisuja, jotka innostavat ja tukevat nuoria liikkumaan. Lisäksi esimerkiksi voima. Jos me aikuiset emme liiku tarpeeksi, miten voisimme odottaa sitä lapsilta?

Kirjoittaja Iiris Kolunsarka on liikuntatieteiden tohtori ja työskentelee tällä hetkellä tutkijatohtorina liikuntatieteellisessä tiedekunnassa Jyväskylän yliopistossa.

Lisätietoja ja lähteet

- Kolunsarka, I. (2024). Developmental associations of physical activity, motor competence, perceived motor competence, health-related fitness, and weight status through adolescence: A 4-year follow-up study. University of Jyväskylä. JYU Dissertations 747. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-39-9918-6>

Materiaalipankki

liikunnan ja terveystiedon opetuksen tueksi

Jäsensivuilta löytyvälle materiaalipankkisivustolle on koottu eri tahojen, kuten terveysjärjestöt, lajiliitot, hankkeet tai yksittäiset yhdistykset tai seurat, tuottamia terveystiedon ja liikunnan opetusta tukevia materiaaleja. Käy tutustumassa ja hyödynnä opetuksessasi!

www.liito.fi/jasensivut/materiaalipankki

