

**COVID-19-PANDEMIAN AIHEUTTAMAT MUUTOKSET 7-17-VUOTIAIDEN
LASTEN JA NUORTEN FYYSISEEN AKTIIVISUUTEEN**

Arttu Flinck

Liikuntapedagogiikan kandidaatin -tutkielma

Liikuntatieteellinen tiedekunta

Jyväskylän yliopisto

Kevät 2022

SISÄLLYS

1 JOHDANTO.....	1
2 FYYSINEN AKTIIVISUUS LAPSILLA JA NUORILLA	3
2.1 Fyysinen aktiivisuus terveyden edistäjänä	3
2.2 Liikkumissuositukset lapsilla ja nuorilla	4
2.3 Fyysinen aktiivisuus ennen pandemiaa	6
3 COVID-19 PANDEMIAN AIHEUTTAMAT MUUTOKSET FYYSISEEN AKTIIVISUUTEEN.....	9
3.1 Pandemiasta johtuvien rajoitusten ja suositusten vaikutus lapsiin ja nuoriin.....	9
3.2 Lasten ja nuorten fyysinen aktiivisuus pandemian aikana	11
3.3 Fyysiseen aktiivisuuteen vaikuttaneet tekijät	13
3.4 Pandemian vaikutukset fyysiseen toimintakykyyn	16
4 POHDINTA.....	18
LÄHTEET	23

1 JOHDANTO

Joulukuussa 2019 Kiinan Wuhanissa puhkesi epidemia, jonka aiheuttajana oli ihmiselle uusi koronavirus. Sen aiheuttamalle taudille annettiin viralliseksi nimeksi covid-19. Taudin aiheuttajana toimiva virus on nimetty SARS-CoV-2-virukseksi, joka aiheuttaa hengitystieinfektioita. Pian epidemian puhkeamisen jälkeen WHO julisti covid-19 maailmanlaajuiseksi pandemiaksi. (Terveyskirjasto 2022) Epidemiolla tarkoitetaan tautia, joka tarttuu suureen osaan jonkin alueen väestöstä ja leviää merkittävästi yhteisössä. Pandemiolla tarkoitetaan taas yli maanosien ulottuvaa epidemiaa. (Terveyskirjasto 2016) Pandemian puhkeamisen jälkeen Suomessa otettiin käyttöön erilaisia rajoituksia ja toimenpiteitä, joilla pyrittiin estämään viruksen leviäminen yhteiskunnassa vähentämällä sosiaalisia kontakteja (Sosiaali- ja terveysministeriö 2020). Jälkikäteen voidaan todeta, että rajoitukset kohdistuivat melko paljon lapsiin ja nuoriin. Mitä vaikutuksia rajoituksilla oli heidän arkeensa?

Tämän kandidaatin tutkielman tarkoituksena on selvittää covid-19-pandemian aiheuttamia muutoksia 7–17-vuotiaiden lasten ja nuorten fyysiseen aktiivisuuteen Suomessa. Millä tavalla pandemia vaikutti lasten ja nuorten fyysiseen aktiivisuuteen? Muuttuiko lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen pandemian myötä? Tarkoituksena on myös selvittää, löytyisikö lasten ja nuorten pandemian aikaisesta fyysisestä aktiivisuudesta joitakin erityispiirteitä ja mitä syitä näiden taustalla saattaisi olla.

Itseäni tämä aihe kiinnostaa, sillä se on ajankohtainen. Tällä hetkellä olemme eläneet koronan vaikuttamassa maailmassa reilut kaksi vuotta. Vähitellen alamme näkemään, mitä vaikutuksia tällä poikkeusajalla on ollut lasten ja nuorten näkökulmasta katsottuna. Itse tulen todennäköisesti työskentelemään tulevaisuudessa lasten ja nuorten parissa. Mielestäni on tärkeä tunnistaa ilmiöitä, jotka saattavat vaikuttaa lasten ja nuorten fyysiseen aktiivisuuteen. Uskon, että vasta myöhemmin näemme tarkemmin, millä tavalla pandemia vaikutti lapsiin ja nuoriin. Työelämässäni tulen kohtaamaan varmasti asioita, jotka ovat vielä yhteydessä pandemiaan.

Itseäni myös kiinnostaa se, millä tavoin saisin lisättyä lasten ja nuorten fyysistä aktiivisuutta. Pandemian aikana yhteiskunta joutui muokkaamaan omia toimintamallejaan ja -tapojaan. Löytyisikö tästä poikkeuksellisesta ajanjaksosta jotain, mitä voisimme hyödyntää myös jatkossa lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden lisäämiseen? Samalla pyrin tässä työssä

selvittämään, mikä rooli liikunnanopetuksella ja urheiluseuratoiminnalla on lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden edistämässä.

Tutkimuksen näkökulmasta pidän tätä aihetta merkityksellisenä. Pandemia on vaikuttanut maailmalla maailmassa, joten tässä tutkielmassa tämä vertailunäkökulma Suomen ja muiden kansainvälisten maiden välillä on esillä. Selvitin, millä tavalla Suomi selvisi lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden näkökulmasta verrattuna muihin maihin. Samalla tässä työssä on hyvä pohdinta, millä tavoin yhteiskunta pystyy säilyttämään ja edistämään fyysistä aktiivisuutta myös tulevaisuudessa lapsilla ja nuorilla.

2 FYYSINEN AKTIIVISUUS LAPSILLA JA NUORILLA

Tämän luvun tarkoituksena on esitellä lasten ja nuorten liikuntakäyttäytymistä fyysisen aktiivisuuden suhteen. Mitä fyysisellä aktiivisuudella tarkoitetaan, ja miksi se on tärkeää lasten ja nuorten terveyden edistäjänä? Tässä luvussa syvennytään myös siihen, mitä suosituksia lapsilla ja nuorilla on fyysisen aktiivisuuden suhteen, ja millä tavalla nämä suositukset täyttyivät suomalaisilla lapsilla ennen covid-19 pandemian puhkeamista. Tavoitteena olisi, että lukija saa tästä luvusta yleiskuvan suomalaisten lasten ja nuorten käyttäytymisestä fyysisen aktiivisuuden suhteen ennen pandemian alkamista.

2.1 Fyysinen aktiivisuus terveyden edistäjänä

Opetus- ja kulttuuriministeriö määrittelee useimmissa suosituksissaan fyysisen aktiivisuuden seuraavasti. Lapsen fyysisellä aktiivisuudella tarkoitetaan kaikkea kuormittavuudeltaan eri tasoista liikkumista, jota henkilölle tulee päivän mittaan. Tähän kuulu lapsen kaikki liikkuminen vapaa-ajan fyysisesti aktiivisesta toiminnasta aina ohjattuihin liikuntatuokioihin asti. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016.) Voidaankin todeta, että fyysisellä aktiivisuudella tarkoitetaan yksilön kaikkea fyysisesti aktiivista liikkumista. Jo pienikin hyötyliikunta esimerkiksi rappusten kävely ja siirtyminen kävelen paikasta toiseen lasketaan fyysisesti aktiiviseksi toiminnaksi. Nykyinen teknologia mahdollistaa erilaisten mittalaitteiden käytön, joilla pystytään hyvinkin tarkasti mittaamaan lasten ja nuorten päivittäistä fyysistä aktiivisuutta, ja tuottamaan sen avulla tuoretta tutkimustietoutta.

Fyysisesti aktiivinen lapsuus parantaa kokonaisvaltaista terveyttä ja hyvinvointia. Riittävä fyysinen aktiivisuus yhdistettynä liikunnalliseen elämäntapaan ehkäisee ja vähentää erilaisten sairauksien riskitekijöitä sekä itse sairauksien puhkeamista. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016.) Liikuntaharjoittelu vaikuttaa myönteisesti esimerkiksi kehon koostumukseen, fyysiseen kuntoon, psyykkiseen hyvinvointiin ja ylipäätään koko yksilön toimintakykyyn. On myös hyvä huomioida, että fyysinen aktiivisuus parantaa näitä edellä mainittuja asioita myös niillä lapsilla ja nuorilla, joilla on kroonisia sairauksia ja liikkumisen rajoitteita. (Haapala ym. 2018) Lisäksi fyysinen aktiivisuus on tärkeää lapsen sosiaalisuudelle. Muiden lasten kanssa liikkuaan lapset keskittyvät rakentamaan hauskaa yhdessä tekemistä, jossa heidän sosiaaliset suhteensa ja

taitonsa kehittyvät huomaamatta. Lasten keskinäiset suhteet ovat myös isossa roolissa liikkumisen virittäjänä. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016) Voidaankin päätellä, että sosiaaliset suhteet voivat kannustaa fyysisen aktiivisuuteen. Kavereiden kanssa kynnyks lähtee liikkumaan on matalampi kuin yksinään. Lisäksi fyysisesti aktiivinen elämäntapa on hyvä väylä yksilölle ylläpitää ja rakentaa sosiaalisia suhteita.

Lapsella on heti ensimmäisinä elinvuosinaan tarve olla fyysisesti aktiivinen. Tämän johdosta liikunnallinen elämäntapa alkaa kehittyä jo varhain lapsuudessa. On todettu, että liikunnallinen elämäntapa lapsuudessa ennustaa myös fyysisesti aktiivista elämäntapa aikuisuudessa. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016) Ei sovi unohtaa myöskään ympäristön merkitystä fyysisesti aktiivisen elämäntavan omaksumisessa. Aikuiset luovat puitteet pääasiassa lasten ja nuorten liikunnalle, vaikka varsinkin pienten lasten liikkuminen on usein hyvin omaehtoista. Tarjoamalla monipuolisia liikkumismahdollisuuksia lapset voivat löytää itselleen sopivan liikuntamuodon olla fyysisesti aktiivisia, jossa myös motoriset perustaidot kehittyvät. (Haapala ym. 2018.)

Yhteiskunnalliselta tasolta tarkasteltuna liikunta ja liikunnallinen lapsuus vähentävät terveyspalvelujen käyttöä ja näistä koituvia kustannuksia. Fyysisesti aktiivisesta elämäntavasta onkin näin ollen hyötyä sekä yksilölle itselleen että yhteiskunnalle. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016.) Voidaankin todeta, että yhteiskunnan tulisi kannustaa ihmisiä fyysiseen aktiivisuuteen. Fyysisestä aktiivisuudesta koituvat hyödyt ja haitat vaikuttavat yhteiskunnan monilla eri tasoilla. Kuten tässä luvussa on aiemmin tuotu esille, niin fyysinen aktiivisuus on tärkeässä roolissa lasten ja nuorten terveyden ja kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin edistäjänä.

2.2 Liikkumissuositukset lapsilla ja nuorilla

Vuonna 2021 ilmestyi päivitetty versio 7–17-vuotiaiden lasten ja nuorten liikkumissuosituksista. Kaikille 7–17-vuotiaille suositellaan vähintään 60 minuuttia reipasta, monipuolista ja rasittavaa liikkumista päivässä yksilölle sopivalla tavalla, lapsen ikä huomioiden. Lisäksi pitkäkestoista paikallaanoloa ja istumista tulisi välttää. Suosituksen mukaan olisi tärkeää liikkua viikon jokaisena päivänä, ja liikkumisen tulisi olla suurimmalta osin kestävyystyypistä liikkumista. Rasittavaa kestävyystyypistä liikkumista ja lihasvoimaa sekä luustoa vahvistavaa liik-

kumista tulisi olla vähintään kolmena päivänä viikossa. Lisäksi liikkumisen tulisi olla monipuolista, mikä mahdollistaa erilaisten liikuntataitojen kehittymisen. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2021)

Aiempi suomalaisten lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden suositus oli peräisin vuodelta 2008. Verrattuna tähän aikaisempaan suositukseen, niin suosituksen ydin ei ole muuttunut. Päivitettyyn vuoden 2021 suositukseen muokattiin hieman sisältöä vastaamaan paremmin tutkimusnäyttöä, jota on kertynyt esimerkiksi lasten ja nuorten liikkumisen terveysvaikutuksista kullekin vuosien ajalta. Suurin muutos lienee käsitteiden käytössä. Vuoden 2008 suosituksessa painotettiin fyysistä aktiivisuutta, kun taas päivitettyssä versiossa on haluttu korostaa liikkumisen käsitettä, jolla on pyritty osoittamaan arkiliikkumisen merkitystä liikuntasuosituksen täyttymisessä. (Sääkslahti ym. 2021) Suosituksen mukainen määrä liikkumista voikin koostua useista pienemmistä liikkumisen hetkistä päivän mittaan. Ei ole myöskään turhaa, jos joku päivä ei täytä liikkumissuositusta. On parempi liikkua edes hieman kuin ei ollenkaan. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2021)

Liikkumissuosituksessa oli myös mainittu vähän liikkuvien lapsien näkökulma. Vähän liikkuva lapsi ja nuori tarvitsee aikaa ja kärsivällisyyttä päästäkseen taas liikkumissuosituksen minimitasolle. Liikkumista tulisi lisätä vaihteittain. Aluksi liikkumista olisi hyvä lisätä puoleen tuntiin päivässä, ja siitä sitten pikkuhiljaa lisätä kohti minimisuositusta eli 60 minuuttia päivässä. Samaan aikaan olisi hyvä tauottaa ja vähentää paikallaanoloa ja istumista. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2021)

Yhteenvedon voidaan todeta, että uusi liikkumissuositus ei ole kokenut järin suuria muutoksia aikaisemmasta suosituksesta. Nykyisessä liikkumissuosituksessa halutaan korostaa arkiliikkumisen merkitystä. Jokainen pienikin fyysisesti aktiivinen hetki lapsella ja nuorella on tärkeä liikkumissuosituksen täyttämiseksi. Vähänsikin liikkuminen on parempi kuin ei mitään. Liikkumista ei tulisi nähdä pakollisena pahana, vaan liikkumisen ilo auttaa lasta ja nuorta pysyvien liikuntatottumusten ja harrastusten muotoutumisessa. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2021) Liikkumissuositusten täytyminen ei tule itsestään, vaan siinä vaaditaan monenlaisia toimia. Esimerkiksi koulujen erilaiset toimet voivat vaikuttaa lasten ja nuorten liikkumisen mahdollisuuksiin. Viime aikoina on alettu toteuttamaan erilaisia hankkeita kuten Liikkuva koulu- ohjelmaa, jolla on pyritty lisäämään lasten liikkumista. Lisäksi kunnat voivat vaikuttaa lasten ja

nuorten harrastuspaikkojen laatuun, käyttökustannuksiin ja määrään. Kunnat voivat myös suunnitella ratkaisuja, joilla pyritään välttämään koulumatkoilla liian pitkiä istumisaikoja. (Sääkslahti ym. 2021)

2.3 Fyysinen aktiivisuus ennen pandemiaa

Seuraavissa kappaleissa tarkastelen lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden tilaa ennen covid-19 pandemian puhkeamista. Minkälaisessa tilassa lasten ja nuorten liikkuminen oli ennen Suomessakin vahvasti vaikuttanutta pandemiaa? Tarkoitukseni on selvittää, minkälaisia tyypillisiä piirteitä lasten ja nuorten liikkumiselle oli havaittavissa. Tämän pohjalta pystyn sitten myöhemmin tässä työssä arvioimaan ja pohtimaan, mitä vaikutuksia covid-19 pandemialla oli lasten ja nuorten liikkumisen suhteen.

Liitu 2018 -tutkimuksen mukaan suomalaisista lapsista ja nuorista reilu kolmasosa liikkui liikuntasuosittelun mukaan (Kokko ym. 2019). Vertailussa kahden vuoden takaiseen tämä osuus oli noussut kuusi prosenttiyksikköä. Vähän liikkuvien kohdalla muutosta ei ollut juurikaan tapahtunut. Urheiluseuratoimintaan osallistuvia 9–15-vuotiaita oli 62 prosenttia koko tästä ikäryhmästä. Tämä osuus pysyi samana verrattuna vuoteen 2016. (Kokko ym. 2019) Tästä voidaan päätellä, että lasten ja nuorten fyysinen aktiivisuus oli kasvamaan päin ennen covid-19 pandemian puhkeamista. Urheiluseuratoiminnan suosio ja vaikutus liikkumiseen lasten ja nuorten keskuudessa oli edelleen suurta. Ikäryhmästä yli puolet osallistui urheiluseuratoimintaan. Urheiluseuroja voidaankin pitää tämän pohjalta merkittävänä lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden edistäjänä.

Lasten ja nuorten liikkumisessa on näkyvissä selkeitä muutostrendejä viime vuosina. 2010-luvulla liikuntasuosittelun saavuttavien osuus on hieman kasvanut. Kuitenkin fyysisen kunnan ja toimintakyvyn mittauksien mukaan kestävyyskunto on heikentynyt lapsilla ja nuorilla. Mistä tämä hieman ristiriitainen tulos sitten kertoo? Näiden trendien taustalla arvellaan olevan keskipainon nousu ja liikkumisen kokonaismäärän väheneminen. Keskeisenä tulevaisuuden haasteena voidaankin nähdä lasten ja nuorten kestävyyskunnan heikentyminen sekä haasteet liikkuvuudessa. (Sääkslahti ym. 2021)

Suomalaiset lapset ja nuoret eivät kuvanneet liikuntaa yhtä merkityksellisenä kuin esimerkiksi neljä vuotta aiemmin vuonna 2014. Merkityksellisinä asioina liikunnassa vuonna 2018 pidettiin sen terveellisyyttä ja hyvän olon tuomista. Lisäksi liikunnasta saatava ilo koettiin tärkeäksi asiaksi. Kuitenkin liikunnasta saatavaa virkistystä ja rentoutumista ei pidetty enää niin suuressa arvossa. Vastaavasti esteet liikuntaa kohtaan kuten harrastamisen kalleus olivat lisääntyneet vastaajajoukossa. Nämä asiat voivat kertoa, että lasten ja nuorten liikuntasuhde oli heikentynyt viimeisen neljän vuoden aikana. Ennuste näiden kohteina olevien ikäluokkien fyysiselle aktiivisuudelle ei ollut yhtä hyvä kuin vuonna 2014. (Kokko ym. 2019) Täytyy muistaa, että nämä havainnot oli tehty ennen kuin covid-19 pandemiaa oli vielä näköpiirissä.

Säännöllinen liikkuminen oli myös positiivisesti yhteydessä koettuun terveyteen. Noin kolmasosa säännöllisesti liikkuvista koki terveytensä erittäin hyväksi, kun taas vähän liikkuvien ryhmässä tämä oli vain 14 prosenttia. Lisäksi säännöllisesti liikkuvat kokivat vähemmän yksinäisyyden tunnetta ja erilaisia psyykkisiä häiriöitä, kuten nukahtamisvaikeuksia kuin vähän liikkuvat lapset ja nuoret. Erityisesti urheiluseuratoiminnan ulkopuolella olevilla lapsilla ja nuorilla yksinäisyys oli kaksi kertaa yleisempää kuin niillä, jotka olivat mukana urheiluseuratoiminnassa. (Kokko ym. 2019) Tämän edellä mainitun perusteella ei voida väheksyä fyysisen aktiivisuuden merkitystä terveyden edistämisen kannalta lapsilla ja nuorilla. Näyttäisi siltä, että liikunnasta saatiin fyysisen aktiivisuuden lisäksi myös muita hyötyjä kuten uusia sosiaalisia suhteita. Fyysisellä aktiivisuudella pystytään edistämään ihmisen lapsen ja nuoren kokonaisvaltaista terveyttä.

Vuonna 2018 lapsilla ja nuorilla oli pääasiassa myönteinen kuva omaan liikuntapätevyyteen ja liikuntamotivaatioon vaikuttavista tekijöistä. Nämä positiiviset tulokset kertovat, että suomalaisilla lapsilla ja nuorilla on yleisesti ottaen melko hyvät henkiset valmiudet liikkumiseen ja sen lisäämiseen. Toisaalta ikää tullessa lisää näyttäisi siltä, että liikuntamotivaatioon ja liikuntapätevyyteen liittyvät tekijät näyttäisivät laskevan. (Kokko ym. 2019)

Yhteenvetona voidaan todeta, että tilanne lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden suhteen oli melko hyvä ennen covid-19-pandemian puhkeamista. Fyysinen aktiivisuus oli noussut viime vuosien aikana. Toisaalta edelleen vain reilu kolmasosa saavutti liikuntasuosituksen (Kokko ym. 2019). Valtaosa lapsista ja nuorista ei vielä saavuttanut liikuntasuosituksessa suositeltavaa liikkumisen määrää. Toisaalta oli havaittavissa myös hieman huolestuttavia piirteitä lasten ja

nuorten liikkumiseen suhteen. Esimerkiksi lasten kestävyyskunto oli heikentynyt ja keskipaino noussut 2010-luvulla (Sääkslahti ym. 2021). Myös esteet liikkumiselle olivat lisääntyneet viimeisten vuosien aikana ennen koronaviruksen tuloa (Kokko ym. 2019). Vaikka lasten fyysisen aktiivisuuden määrää oli saatu nostettua viimeisten vuosien aikana, niin silti siinä riitti vielä tekemistä ennen pandemian puhkeamista. Lisäksi oli havaittavissa joitakin ongelmakohtia, joihin olisi hyvä pystyä vaikuttamaan, jos haluamme lisätä tulevaisuudessa lasten ja nuorten fyysistä aktiivisuutta.

3 COVID-19 PANDEMIAN AIHEUTTAMAT MUUTOKSET FYYSISEEN AKTIIVISUUTEEN

Seuraavaksi käsittelen tässä työssä covid-19 pandemian aiheuttamia muutoksia suomalaisten lasten ja nuorten fyysiseen aktiivisuuteen. Mitä lasten ja nuorten fyysiselle aktiivisuudelle tapahtui maailmanlaajuisen pandemian aikana? Millä tavalla liikuntatottumukset muuttuivat pandemian aikana vai muuttuivatko ne ollenkaan? Mitä vaikutuksia näillä mahdollisilla liikkumis- muutoksilla oli muuhun elämään? Näihin edellä mainittuihin kysymyksiin pyrin selvittämään vastauksia tässä luvussa.

3.1 Pandemiasta johtuvien rajoitusten ja suositusten vaikutus lapsiin ja nuoriin

Koronaviruspandemian ensimmäinen aalto alkoi Suomessa maaliskuussa 2020. Tämän jälkeen Suomessa alettiin ottaa käyttöön erilaisia toimenpiteitä ja rajoituksia, joilla pyrittiin hillitsemään pandemian leviämistä. Pääasiassa näillä laajamittaisilla rajoituksilla ja suosituksilla pyrittiin vähentämään sosiaalisia kontakteja ihmisten välillä. Rajoitusten tavoitteena oli estää viruksen laajamittainen leviäminen yhteiskunnassa, minkä johdosta pystyttäisiin turvaamaan terveydenhuollon kantokyky ja pystyttäisiin suojaamaan erityisesti riskiryhmään kuuluvat kansalaiset. Epidemian kasvun pysähdyttyä Suomessa voitiin muokata rajoitustoimenpiteitä aiempaa kohdennetuimpiin toimenpiteisiin. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2020)

Tartuntojen lisääntyessä Suomessa otettiin käyttöön valmiuslaki. Tämä johti koulujen sulkeutumiseen ja yli kymmenen henkilön tapaamisten kieltämiseen. Lisäksi erilaiset julkiset tilat kuten harrastustilat ja uimahallit suljettiin. Koulut siirtyivät etäopetukseen lähes koko kevääksi 2020. Kesään mennessä näistä rajoituksista pystyttiin kuitenkin luopumaan, ja esimerkiksi lähes kaikki koulut pystyivät palaamaan takaisin lähiopetukseen. (Wilska ym. 2021) Voidaan kuitenkin todeta, että tämä etäopetusjakso varmasti jätti jälkensä lapsiin ja nuoriin, jotka joutuivat olemaan etäopetuksessa lähes koko kevään. Etäopetuksessa opetus- ja oppimiskäyttäytyminen muuttuvat, koska kaikkien opetusmenetelmien käyttö ei onnistu samalla tavalla kuin lähiopetuksessa. Vuorovaikutuksellinen etäisyys nousee myös esiin etäopetuksessa. Oppilaan ja opettajan välille saattaa syntyä herkemmin psykologinen ja kommunikatiivinen kuilu, koska he eivät ole fyysisesti lähellä toisiaan. Vuorovaikutussuhde opettajan ja oppilaan välillä saattaa heikentyä etäopetuksessa. (Moore 1991)

Covid-19 pandemian aikana Suomessa on jouduttu useampaan kertaan kiristämään ja tiukentamaan rajoituksia epidemia tilanteen pahentuessa. Tilanteen helpottuessa rajoituksia on voitu taas asteittain purkaa. Pandemiatilanteen vaatiessa uusia toimenpiteitä on alettu käyttämään tilannetta arvioivaa asteikkoa, jonka pohjalta paikallisia rajoitustoimenpiteitä on voitu säädellä tilanteen mukaan. Asteikossa on kolme eri vaihetta, jotka ovat perustaso, kiihtymisvaihe ja leviämisvaihe. (Wilska ym. 2021) Tämän edellä mainitun perusteella voidaan todeta, että Suomessa on eri alueilla vaihdellut rajoitukset ja suositukset pandemian aikana. Osassa alueista rajoitukset ovat jatkuneet pidempään, kun taas osa alueista on selvinnyt vähemmällä rajoituksilla. Tämä on taas saattanut aiheuttaa tilanteen, jossa lapset ja nuoret ovat eriarvoisessa asemassa eri puolilla Suomea rajoitusten näkökulmasta.

Kiihtymis- ja leviämisvaiheessa olevat paikkakunnat suosittelivat ryhmäliikunnan rajoittamista (THL 2020). Lisäksi valmiuslain tullessa voimaan monet harrastamiseen tarkoitetut julkiset tilat suljettiin (Wilska ym. 2021). Voidaan päätellä, että nämä edellä mainitut rajoitukset iskivät juuri pahasti lapsiin ja nuoriin. Monella lapsella ja nuorella harrastuksiin osui tauko näiden rajoitusten vuoksi. Urheiluseuratoimintaan osallistui vuonna 2018 ennen pandemian puhkeamista 62 prosenttia kaikista 9–15-vuotiaista (Kokko ym. 2019). Lisäksi Suomessa on vahva harrastamisen kulttuuri, sillä yli 80 prosenttia kouluikäisistä on kertonut osallistuneensa jossakin kohtaa urheiluseuratoimintaan elämänsä aikana (Blomqvist ym. 2019). Näiden edellä mainittujen perusteella voidaan todeta, että monella tämän ikäluokan lapsella ja nuorella vapaaajan aktiviteetit kokivat melkoisen muutoksen harrastusten keskeydyttyä. Harrastuksiin kohdistuvat rajoitukset vaikuttivat monen lapsen arkeen ja liikuntatottumuksiin.

Vaikka rajoitustoimilla on saavutettu positiivisia hyötyjä epidemian hoidon näkökulmasta, kuten tartuntatapausten vähentyminen ja sairaalahoidon kuormittavuuden tasaantuminen, niin sillä on ollut myös haittavaikutuksensa. Rajoituksilla on ollut omat haittavaikutuksensa niin sosiaalisesta, yhteiskunnallisesta kuin taloudellisestakin näkökulmasta katsottuna. Näitä haittavaikutuksia on pyritty lieventämään hallituksen toimesta erilaisin tukitoimenpitein. Toimet ovat olleet pääasiassa onnistuneita, mutta ne ovat aiheuttaneet myös painetta ihmisten hyvinvointiin liittyen. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2020) Kuten tässä luvussa on aiemmin tuotu esille, niin rajoitusten osuminen lapsiin ja nuoriin muutti heidän arkeaan merkittävästi. Rajoitusten osuminen koulunkäyntiin ja harrastuksiin muutti monen lapsen ja nuoren kohdalla heidän liikuntatottumuksiaan ja arkirytmäänsä. Valitettavasti useiden rajoitusten kohdentuminen lapsiin ja nuoriin

pakotti heitä muuttamaan omaa liikuntakäyttäytymistään ja sopeutumaan vallitsevaan tilanteeseen.

3.2 Lasten ja nuorten fyysinen aktiivisuus pandemian aikana

Millä tavalla nämä rajoitukset sitten vaikuttivat 7–17-vuotiaiden lasten fyysiseen aktiivisuuteen pandemian aikana? LIKES:n tuottaman tulokortin (2022) ja Kantomaan (2020) mukaan suomalaisten lasten ja nuorten liikkuminen ja fyysinen aktiivisuus on laskenut pandemian aikana. Erityisesti koulujen ollessa etäopetuksessa ja harrastuksien ollessa tauolla näyttäisi siltä, että lasten ja nuorten fyysinen aktiivisuus on vähentynyt. Keväällä 2020 fyysinen aktiivisuus laski jopa kymmeniä prosentteja verrattuna vuoteen 2018. Toukokuussa 2020 peruskoululaisille kertyi noin 1000–3000 askelta vähemmän päivässä kuin keväällä 2018 liikemittarein mitattuna. Mittauksissa mielenkiintoista oli se, että askelten ero oli merkittävä arkipäivinä, mutta muutosta ei ollut nähtävissä juurikaan viikonlopun aikana. Muutosta vaikuttavatkin selittävän erityisesti koululiikunnan ja koulumatkaliikkumisen väheneminen. (Tulokortti 2022; Kantomaa 2020) Tätä edellä mainittua tukee myös yhdysvaltalainen tutkimus, joka toteutettiin 3–18-vuotiaille lapsille ja nuorille. Tutkimuksessa havaittiin myös, että lasten fyysinen aktiivisuus on vähentynyt pandemian aikana. Päivittäisen fyysisen aktiivisuuden vähimmäismäärä suosituksen saavuttavien lasten määrä oli pudonnut. (Tulchin-Francis ym. 2021) Näiden tulosten perusteella näyttäisikin siltä, että lasten ja nuorten vähentynyt fyysinen aktiivisuus koronarajoitusten aikana on kansainvälinen ilmiö.

Samaa asiaa vahvistaa myös kansainvälinen systemaattinen tutkimuskatsaus (Stockwell ym. 2021), että lasten ja nuorten fyysinen aktiivisuus olisi tippunut pandemian aikana. Näytti kuitenkin siltä, että tämä pudotus fyysisessä aktiivisuudessa ei ollut niin rajua, mikäli erilaiset järjestöt tai liikunta-alan toimijat loivat ohjeita ja malleja, millä tavalla pysyä fyysisesti aktiivisena yhteiskunnan sulkemisen aikana. Muutamassa tutkimuksessa oli havaittu, että fyysinen aktiivisuus laski eniten niillä henkilöillä pandemian aikana, jotka olivat enemmän fyysisesti aktiivisia ennen covid-19 pandemiaa. Istuva elämäntyyli oli myös lisääntynyt pandemian aikana. Tämä ei sinänsä ollut yllätys, sillä monet työskentelivät kotonaan ja ruutuaika oli lisääntynyt pandemian aikana. (Stockwell ym. 2021)

Suomalaisille 16–19-vuotiaille oppilaille toteutettu tutkimus osoitti, että reilulla kolmanneksella oppilaista fyysinen aktiivisuus oli pudonnut pandemian aikana. Toisaalta samassa tutkimuksessa oli havaittu, että samalla osuudella oppilaista fyysinen aktiivisuus oli noussut pandemian aikana. Tämä tulos oli hieman yllättävä, sillä sitä ei ollut havaittu aiemmissä tutkimuksissa. Lopuilla fyysinen aktiivisuus oli pysynyt samana. Tässä tutkimuksessa havaittiin myös, että fyysisesti aktiivisten ja ei-aktiivisten välinen kuilu on kasvanut pandemian aikana nuorten keskuudessa. (Ng ym. 2021)

Erityisesti nuorilla pandemia näyttäisi lisänneen liikkumisen polarisaatiota Suomessa. Eli nuoret ovat yhä enemmän jakautuneet aktiivisiin ja vähemmän aktiivisiin liikkujiin. Liikunnallisesti aktiivisimmista nuorista valtaosalla fyysinen aktiivisuus pysyi samana tai jopa nousi pandemian aikana. Kuitenkin vähiten liikkuvista yli puolella liikkuminen vähentyi pandemian aikana. (Kantomaa 2020) Lisäksi toimintarajoitteita kokevilla lapsilla ja nuorilla liikkuminen vähentyi muita yleisemmin. Peräti 51 prosenttia toimintarajoitteisista nuorista koki liikkumisen vähenevän pandemian aikana. (Tuloskortti 2022) Tämä on sikäli huolestuttava tulos, sillä jo ennen covid-19 pandemiaa vain yksi neljäsosa toimintarajoitteisista 11–15-vuotiaista täytti liikuntasuosituksen. Toimintarajoitteita voi olla monenlaisia kuten kommunikointiin tai näkemiseen liittyvät rajoitteet tai sosiaaliseen käyttäytymiseen liittyvät oireet. (Kokko ym. 2019) Näistä tuloksista voidaan päätellä, että yhä pienempi osuus toimintarajoitteisista nuorista täytti liikuntasuosituksen pandemian aikana.

Fyysisen aktiivisuuden näkökulmasta covid-19 pandemia näytti tuovan myös joitakin positiivisia puolia. Näyttäisi siltä, että lasten ja nuorten omatoiminen liikkuminen vapaa-ajalla lisääntyi Suomessa pandemian myötä. Ennen pandemia-aikaa lasten ja nuorten omatoiminen liikkuminen oli huolestuttavasti laskemaan päin. Pandemian aikana lasten ja nuorten omatoiminen liikkuminen lähti kuitenkin kasvuun. Vuonna 2021 noin 40 prosenttia 8. ja 9.-luokkalaisista pojista liikkui lähes päivittäin omatoimisesti. Erityisesti pojilla ero oli merkittävä verrattuna vuoteen 2019. Tyttöillä kasvu oli hieman tasaisempaa. (Tuloskortti 2022) Yhdysvaltalaisessa tutkimuksessa todettiin myös, että nuoremmilla oppilaille itsenäinen omatoiminen pihalla leikkiminen lisääntyi pandemian aikana. Vanhemmilla oppilaille tätä ei ollut havaittavissa. (Tulchin-Francis ym. 2021) On hyvin mahdollista, että myös meillä Suomessa omatoiminen liikunta lisääntyi nuoremmilla ikäluokilla.

Kanadalaisessa tutkimuksessa oli havaittu, että lapsilla ulkoliikunnan suosio oli lisääntynyt pandemian aikana. Ulkona harrastettiin liikuntaa enemmän kuin sisällä. (Guerrero ym. 2020) Suosittuja ulkoliikuntamuotoja Suomessa etenkin nuorten keskuudessa pandemian aikana olivat kävely, lenkkeily, koiran kanssa ulkoilu ja pyöräily (Ng ym. 2021). Kanadalaisessa tutkimuksessa oli havaittu myös, että pojat saavuttivat pandemian aikana liikuntasuosituksen paremmin kuin tytöt (Guerrero ym. 2020). Suomessa tehdyt tutkimukset tästä aiheesta eivät ole juurikaan erotelleet tyttöjä ja poikia erikseen. Pääasiassa on keskitytty analysoimaan koko ikäluokan fyysistä aktiivisuutta pandemian aikana. Ei voida siis täysin olettaa, että tämä asia pitäisi myös Suomessa paikkansa.

Yhteenvetona voidaan todeta, että 7–17-vuotiailla fyysinen aktiivisuus väheni covid-19 pandemian aikana. Erityisesti arkiliikunnan määrä on pudonnut lapsilla ja nuorilla. Liikkumisen suhteen on nähtävillä hyvin vahvaa polarisoitumista etenkin hieman vanhempien ikäluokkien kohdalla. Kuilu fyysisesti aktiivisten ja fyysisesti passiivisten nuorten välillä on kasvanut pandemian aikana. Toisaalta pandemialla on ollut myös hyviäkin vaikutuksia. Esimerkiksi lasten ja nuorten omatoiminen liikkuminen on lisääntynyt pandemian aikana. (Tuloskortti 2022)

3.3 Fyysiseen aktiivisuuteen vaikuttaneet tekijät

Mitkä tekijät vaikuttivat sitten suomalaisten 7–17-vuotiaiden lasten ja nuorten fyysiseen aktiivisuuteen laskevasti? Onko löydettävissä joitakin tiettyjä asioita, joiden johdosta lasten ja nuorten fyysinen aktiivisuus laski pandemian aikana? Koululiikunnan ja koulumatkaliikunnan vähentyminen näyttäisi olevan yksi merkittävä syy lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden laskulle (Tuloskortti 2022). Kevään 2020 yhteiskunnan sulkemisen aikana koulut olivat kiinni ja etäopetuksessa (Ng ym. 2021). Tämä vaati myös liikunnanopettajilta muuntautumiskykyä oman opetuksensa suhteen. Opettajat hyödynsivät koulujen sulkemisen aikana omassa opetuksessaan etä- ja videoyhteyksiä. Etäopetuksen aikana liikunnanopettajia mietitytti eniten oppilaiden fyysisen aktiivisuuden määrä, opetuksen turvallisuus, erityistä tukea tarvitsevien oppilaiden huomioiminen ja oppilaiden yhdenvertaisuus etäopetuksen aikana. Etäopetuksella näyttäisi olleen sekä hyviä että huonoja puolia oppilaiden fyysisen aktiivisuuden kannalta. (Salin 2021, 26–27)

Korona-aika toi negatiivisia vaikutuksia oppilaiden fyysiseen aktiivisuuteen koululiikunnan näkökulmasta katsottuna. Vähän liikkuvat oppilaat liikkuivat pandemian aikana vieläkin vähemmän. Huolestuttavaa oli myös, että osaan oppilaista ei saanut kontaktia lainkaan etäopetuksen aikana. Osa oppilaista lisäksi koki omien liikuntasuoritusten kuvaamisen epämiellyttävänä. Toisaalta liikunnanopettajat kokivat, että etäopetuksen aikana aiemmin hieman hiljaisemmat ja ujommat oppilaat pääsivät loistamaan ja jopa innostuivat liikunnasta ryhmäpaineen kadottua liikuntatunneilta. (Salin 2021, 27) Voidaankin todeta, että kaikkien oppilaiden kohdalla etäopetus ei vaikuttanut negatiivisesti fyysiseen aktiivisuuteen. Joidenkin oppilaiden kohdalla se saattoi jopa nostaa liikunta innostusta, ja sitä kautta fyysistä aktiivisuutta.

Moni opettaja myös raportoi, että oppilaiden perheiden yhteinen liikkuminen oli lisääntynyt pandemian aikana. Lisäksi erilaisten liikuntasovellusten hyödyntämisestä pidettiin. Osalle opettajista etäopetus oli silmiä avaava kokemus, minkä oppeja pystytään hyödyntämään myös jatkossakin. Esimerkiksi jatkossa liikuntatunneilla voisi tarjota useampia vaihtoehtoja oppilaalle päättää liikkumisen tapaa. (Salin 2021, 27) Tämän edellä mainitun pohjalta pystytään toteamaan etäopetuksessa olleen fyysistä aktiivisuutta kannustavia tekijöitä. Etäopetuksessa annettujen liikuntatehtävien tekeminen näyttäisi nostaneen viikoittaista fyysistä aktiivisuutta nuorilla. Toisaalta sillä ei näyttänyt olevan vaikutusta siihen, että saavutettiin suositeltu vähimmäismäärää fyysisen aktiivisuuden suhteen. (Ng ym. 2021)

Monelle lapselle ja nuorelle merkittävä osa päivittäisestä fyysisestä aktiivisuudesta muodostuu aktiivisesta kulkemisesta kouluihin, harrastuksiin ja kavereille. Noin 80 prosenttia 7–12-vuotiaista kulkee koulumatkansa joko kävellen tai pyöräillen. 13–17-vuotiaista vastaava osuus oli noin 70 prosenttia. Yhtenä syynä lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden laskulle voidaan pitää koulumatkaliikunnan vähenemistä covid-19 pandemian aikana. (Tuloskortti 2022) Voidaankin todeta, että koulujen sulkemisen aikana monen lapsen ja nuoren arkiliikunta putosi hyvin paljon koulumatkaliikunnan vähenemisen johdosta.

Koulujen sulkeutumisen ja etäopetuksen lisäksi myös lasten ja nuorten harrastustoiminta on joutunut kärsimään covid-19 pandemian johdosta. Lasten ja nuorten harrastuksia rajoitettiin, ja niihin käytettäviä tiloja suljettiin. (THL 2020; Wilska ym. 2021) Urheiluseuratoimintaan osallistui vuonna 2018 ennen pandemian puhkeamista 62 prosenttia kaikista 9–15-vuotiaista (Kokko ym. 2019). Näyttäisi siltä, että pandemian aikana lasten ja nuorten osallistuminen ohjattuun liikuntaan on vähentynyt. Yläasteikäisistä 8.–9.-luokkalaisista enää alle 50 prosenttia

osallistui ohjattuun liikuntaan vähintään kerran viikossa vuonna 2021. Ennen pandemiaa tämä lukema oli tytöillä reilusti yli 50 prosentin luokkaa, kun taas pojilla se pysyi suunnilleen 50 prosentissa. Erityisesti tyttöjen kohdalla ohjattuun toimintaan osallistumisen suosion lasku näyttäisi olevan merkittävä pandemian aikana. (Tuloskortti 2022)

Rajoitusten toimesta monen lapsen ja nuoren harrastukset olivat tauolla aina välillä covid-19 pandemian aikana (Wilska ym. 2021). Miten tämä vaikutti lasten ja nuorten motivaatioon omaa harrastustaan kohtaa? Oliko tällä vaikutuksia lasten ja nuorten fyysiseen aktiivisuuteen? Suomalaisille lapsille ja nuorille ei ollut löydettävissä vielä hirveästi tutkimustuloksia tästä aiheesta. Kuitenkin italialaisessa jalkapallokoulussa tehdyssä tutkimuksessa (Fari ym. 2021) huomattiin fyysisen aktiivisuuden laskevan niillä lapsilla, jotka lopettivat harrastamisen pandemian vuoksi. Harrastusta jatkavat lapset pystyivät paremmin säilyttämään fyysisen aktiivisuuden myös covid-19 pandemian aikana. Molemmilla ryhmillä kuitenkin elektronisten laitteiden äärellä vietetty aika kasvoi pandemian aikana. (Fari ym. 2021) Tämän edellä mainitun tutkimuksen perusteella ei voida näin ollen vähätellä harrastusten merkitystä lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden edistäjänä covid-19 pandemian aikana. Vaikka kyseistä tutkimusta ei ollut toteutettu suomalaisille lapsille ja nuorille, niin voidaan pitää hyvin mahdollisena myös tämän tyyppistä liikuntakäyttäytymistä suomalaisilla 7–17-vuotiailla.

Ylipäätään pandemian aikana oli havaittavissa eroavaisuuksia liikuntaan suhtautumisessa vähän ja paljon liikkuvien lasten ja nuorten välillä. Pandemian johdosta syntyneessä rajatussa elämänpiirissä fyysisesti aktiiviset nuoret kokivat liikunnan merkityksellisempänä kuin vähemmän fyysisesti aktiiviset nuoret. (Kokko ym. 2020) Fyysisesti aktiiviset nuoret kokivat tärkeinä liikunnan tuomaa hyvää oloa ja terveysvaikutuksia sekä fyysisestä kunnosta huolehtimisen. Kaikista yleisimmäksi liikkumisen esteeksi koettiin etäopiskelusta johtuvien koulutöiden kuormitus. Muita liikkumisen esteitä pandemian aikana olivat liikuntapaikkojen sulkeminen, mieleisen liikuntamuodon vaikea soveltuvuus kotioloihin sekä seurojen harjoitusten loppuminen. (Kantomaa 2020)

Yhteenvetona voidaan todeta, että on löydettävissä joitakin selkeitä syitä taustalta, mitkä ovat yhteydessä 7–17-vuotiaiden fyysisen aktiivisuuden laskuun pandemian aikana. Koulumatkaliikunnan ja koulupäivien aikaisen liikkumisen väheneminen näyttäisi olleen yksi suurimpia syitä lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden laskuun. Etäopetuksen myötä liikunnanopettajat olivat

huolissaan erityisesti vähän liikkuvien oppilaiden fyysisestä aktiivisuudesta. Toisaalta etäopetuksen myötä osa oppilaista löysi uusia liikuntamuotoja, jonka avulla he löysivät uutta innostusta liikuntaa kohtaan. Toinen vaikuttava tekijä lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden laskun taustalla on ollut tauolla olevat harrastukset. Ohjattuun toimintaan osallistuminen oli laskenut pandemian aikana lasten ja nuorten keskuudessa. (Salin 2021, 26–27; Tulokortti 2022) Tämä on hieman huolestuttavaa, sillä urheiluseuratoiminnalla on ollut merkittävä rooli ja vahva kulttuuri lasten ja nuorten vapaa-ajan fyysisen aktiivisuuden edistämässä (Blomqvist ym. 2019).

3.4 Pandemian vaikutukset fyysiseen toimintakykyyn

Kuten tässä työssä edellä mainittiin, niin pandemian johdosta 7–17-vuotiaiden lasten ja nuorten fyysinen aktiivisuus väheni ja muutti muotoaan pandemian aikana. Oliko tällä joitakin vaikutuksia terveydellisestä näkökulmasta katsottuna? Millä tavalla fyysisen aktiivisuuden lasku vaikutti esimerkiksi lasten ja nuorten fyysiseen kuntoon?

Pandemian ei ole vielä toistaiseksi havaittu vaikuttavan merkittävästi lasten ja nuorten fyysiseen toimintakykyyn Suomessa. Move! -seurantajärjestelmän avulla mitatussa lasten ja nuorten kestävyyskunnossa ei havaittu merkittävää muutosta aikaisempiin vuosiin. Lasten ja nuorten kestävyyskunto jatkoi heikentymistään, mutta ero aikaisempiin vuosiin ei ollut radikaali. Vuosien 2019 ja 2021 välillä 14–18-vuotiaiden ylipainoisten nuorten osuus kasvoi hieman sekä pojissa että tytöissä. Pojilla kasvua oli 1,0 prosenttia ja tytöillä 1,7 prosenttia. Aikaisempien vuosien aikana keskimääräinen muutos on ollut pojilla 0,3 ja tytöillä 0,8 prosenttia. Tämä ylipainokehitys noudatti kansainvälisiä havaintoja siitä, että lasten ja nuorten ylipainoisten osuus, painoindeksi ja kehonkoostumus ovat lähteneet kehittymään epämieluisaan suuntaan pandemian aikana. (Tulokortti 2022)

Toisaalta toistaiseksi fyysisen toimintakyvyn muutoksista pandemian aikana on raportoitu kansainvälisesti vähän Suomen seurantajärjestelmän laajuisia tuloksia (Tulokortti 2022). Tässä tapauksessa voidaan tehdä vertailua muihin maihin, joista löytyy hieman kattavampia tuloksia aiheesta. Esimerkiksi Sloveniassa raportoitiin kansallisen fyysisen kunnan seurantajärjestelmän trendejä vuodesta 1989 aina kesään 2020 asti. Nuorten fyysinen kunto oli nousussa vuodesta 2011 alkaen koronapandemiaan saakka. Koronapandemiasta johtuneen yhteiskunnan kaksi

kuukautta kestäneen sulkutilan aikana poikien fyysinen kunto romahti matalammaksi kuin kertaakaan mittaushistorian aikana. Tyttöjenkin fyysinen kunto oli matalin sitten vuoden 1992. (Jurak ym. 2021) Näyttäisikin siltä, että jo kahden kuukauden sulkutila aiheutti negatiivisia vaikutuksia lasten ja nuorten fyysiseen kuntoon.

Etäopetuksella on näyttänyt myös olevan omat vaikutuksensa lasten ja nuorten fyysiseen kuntoon. Lasten ja nuorten painoindeksi nousi ja kestävyysuorituskyky sekä ylä- ja keskivaratalon lihasvoima heikentyi 11–15 viikon etäopetusjakson aikana. (Wahl-Alexander & Camic 2021) Vaikka meillä Suomessa ei ole vielä raportoitu, että lasten ja nuorten fyysisessä kunnossa olisi tapahtunut merkittäviä muutoksia covid-19 pandemian johdosta, niin näiden kansainvälisten tutkimusten tuloksia voidaan pitää hieman huolestuttavana myös täällä Suomessa. Todennäköisesti etäopetuksella ja sitä kautta fyysisen aktiivisuuden laskulla on ollut myös omat vaikutuksensa suomalaisten lasten ja nuorten fyysiseen kuntoon. Ainakin nuorten kohdalla ylipainoisten osuus on kasvanut Suomessa pandemian aikana (Tuloskortti 2022).

Hyvä puoli on se, että lasten ja nuorten elimistö kohtaa joustavasti ympäristön asettamat haasteet kuten tässä tapauksessa fyysisen aktiivisuuden vähenemisen. Yllä mainitut tutkimustulokset ovat kuitenkin huolestuttavia. Jo pienikin eristäytyminen ja fyysisen aktiivisuuden lasku voi vaikuttaa merkittävästi lasten ja nuorten fyysiseen kuntoon ja toimintakykyyn negatiivisesti. Huono fyysinen kunto on keskeinen vaaratekijä erilaisiin kansansairauksiin kuten tyypin 2 diabetekseen jo lapsuudessa. Lisäksi huonokuntoisuus lapsuudessa jatkuu useasti myös aikuisuuteen. (Haapala 2021)

Yhteenvetona voidaan todeta, että vielä ei ole Suomessa raportoitu tuloksista, joissa pandemia olisi vaikuttanut lasten ja nuorten fyysiseen toimintakykyyn heikentävästi. Toisaalta oli havaittu, että ylipainoisten nuorten osuus oli kasvanut. (Tuloskortti 2022) Kansainvälisissä tutkimuksissa oli kuitenkin havaittu, että covid-19 pandemia oli romahduttanut lasten ja nuorten fyysisen kunnan (Jurak ym. 2021; Wahl-Alexander & Camic 2021). Vertailu olemassa olevaan tietoon ennakoikin, että suomalaisten lasten ja nuorten fyysisten kunto-ominaisuuksien pysyvyys oli poikkeavaa (Tuloskortti 2022). Voidaankin todeta, että lasten ja nuorten fyysisen toimintakyvyn näkökulmasta Suomi selvisi pandemia ajan hyvin. Toisaalta voi olla, että tarkemmat tulokset ja johtopäätökset tästä asiasta voidaan tehdä vasta hieman myöhemmin.

4 POHDINTA

Olen pyrkinyt tässä työssä tutkimaan covid-19 pandemian yhteyttä 7–17-vuotiaiden fyysiseen aktiivisuuteen pandemian aikana Suomessa. Millä tavalla tämä hieman poikkeuksellinen aika vaikutti lasten ja nuorten fyysiseen aktiivisuuteen? Muuttuiko lasten ja nuorten liikkuminen pandemian aikana? Millä tavalla Suomi selvisi pandemia ajasta muihin maihin verrattuna lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden näkökulmasta? Esimerkiksi näihin kysymyksiin olen pyrkinyt löytämään vastauksia tässä työssä. Tässä osiossa pyrin myös pohtimaan, mitä opimme pandemia aikana lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden suhteen.

Pandemia on vaikuttanut maailmassa nyt reilut kaksi vuotta. Tutkimustuloksia tästä aiheesta tulee koko ajan lisää. Vielä kuitenkin meillä Suomessa ei ole kattavasti löydettävissä tutkimustuloksia lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden suhteen pandemia-aikana. Oikeastaan vasta viime aikoina on alkanut ilmestymään ensimmäisiä tutkimustuloksia Suomessa tästä aiheesta. Ulkomaisia tutkimuksia tästä aiheesta on saatavilla enemmän. Toisaalta covid-19 pandemia vaikutti ympäri maailmaa hyvin samoin tavoin eli lähes kaikkialla yhteiskunta sulkeutui pandemian johdosta. Muista maista saaduista tuloksista lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden suhteen voidaan päätellä ja tehdä joitakin johtopäätöksiä myös tänne meille Suomeen. Lisäksi tämän tyyppinen tilanne mahdollisti myös vertailun eri maiden välillä. Mitä samankaltaisuuksia ja eroavaisuuksia oli havaittavissa eri maiden välillä lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden näkökulmasta?

Tämän työn päätuloksena voidaan pitää sitä, että 7–17-vuotiaiden fyysinen aktiivisuus laski pandemian aikana Suomessa (Tuloskortti 2022). Tämä oli mielestäni hyvin odotettua, ja vastasi ainakin omaa henkilökohtaista hypoteesiani. Samansuuntaisia tuloksia antoivat myös kansainväliset tutkimukset tästä aiheesta. Valtaosassa kansainvälisiä tutkimuksia oli havaittu, että fyysinen aktiivisuus laski pandemian aikana. Tämä oli toisaalta luonnollista, sillä rajoitusten johdosta koulupäivien aikainen liikunta ja harrastukset jäivät hyvin vähäisiksi tai jopa kokonaan pois. Esimerkiksi lasten ja nuorten osallistuminen ohjattuun liikuntaan väheni pandemian aikana (Tuloskortti 2022). Mielestäni yksi merkittävä havainto tässä työssä on se, kuinka isossa roolissa koulupäivien aikainen liikunta, hyötyliikunta paikasta toiseen ja vapaa-ajan harrastukset ovat lasten ja nuorten päivittäisessä fyysisessä aktiivisuudessa. Näiden jäätyä lasten ja nuorten arjesta pois seurauksena oli, että fyysinen aktiivisuus väheni saman tien. Näyttikö pandemia meille, kuinka tärkeässä roolissa lasten ja nuorten harrastukset ja koulupäivien aikainen liikunta

ovat fyysisen aktiivisuuden edistämisessä? Ennen pandemiaa saatoimme pitää näitä asioita itsestäänselvyytenä. Omasta mielestäni yhteiskunta alkoi arvostamaan näitä asioita enemmän pandemian johdosta, kun ne eivät olleetkaan enää osa arkea. Meidän tulee muistaa panostaa myös näihin kahteen asiaan pandemian jälkeenkin.

Hieman huolestuttava tulos oli, että erityisesti nuorilla pandemia näytti lisänneen liikkumisen polarisaatiota Suomessa. Eli nuoret ovat yhä enemmän jakautuneet aktiivisiin ja vähemmän aktiivisiin liikkujiin. (Kantomaa 2020) Yksi syy tähän voi olla varmasti se, että fyysisesti aktiiviset eivät kokeneet liikkumisen esteitä pandemia aikana niin suuriksi kuin vähemmän aktiiviset. Tutkimustuloksia lukiessa mielenkiintoinen havainto oli, että osassa ulkomaalaisista tutkimuksista oli havaittu fyysisen aktiivisuuden laskevan enemmän niillä ihmisillä, jotka olivat fyysisesti aktiivisia ennen pandemiaa (Stockwell ym. 2021). Toisaalta Suomessa oli havaittu, että ennen pandemiaa fyysisesti aktiiviset lapset ja nuoret pystyivät säilyttämään fyysisen aktiivisuuden paremmin pandemian aikana (Kantomaa 2020). Tämä hieman ristiriitainen tulos voi kertoa siitä, että suomalaiset lapset ja nuoret eivät kokeneet esteitä liikkumista kohtaan pandemian aikana yhtä paljon kuin muualla maailmassa koettiin.

Vaikka fyysinen aktiivisuus laski pandemian aikana, niin oli havaittavissa myös joitakin positiivisia ilmiöitä fyysisen aktiivisuuden suhteen pandemian aikana. Lasten ja nuorten omatoiminen liikkuminen lisääntyi pandemian aikana (Tuloskortti 2022). Pandemia pakotti lapsia ja nuoria liikkumaan omatoimisesti, kun melkein kaikki ohjattu liikunta oli tauolla. Tämä on varmasti myös yksi syy sille, että suomalaiset lapset ja nuoret eivät kokeneet niin paljon esteitä liikkumiselle kuin muualla maailmassa koettiin. Mielestäni suomalainen liikuntakulttuuri tukee omatoimista liikkumista. Pandemia pakotti liikunnan yhä enemmän ulkotiloihin ja omatoimisuuteen. Suomalainen liikuntakulttuuri ja -olosuhteet sopivat ja pystyivät vastaamaan tähän haasteeseen paremmin kuin muualla maailmassa. Muualla maailmassa omatoimiseen ulkona liikkumiseen ei ole välttämättä samanlaisia mahdollisuuksia tai kulttuuria kuin Suomessa. Lisäksi suomalaiset lapset ja nuoret on kasvatettu liikkumaan ulkona ja luonnossa, minkä johdosta liikuntatottumusten siirtyminen ulkoliikuntaan oli varmasti luonnollisempaa heille kuin monen muun maan lapselle ja nuorelle.

Pandemian johdosta tietyt liikuntamuodot nostivat arvoaan. Esimerkiksi ulkoliikunnan suosio lisääntyi varmasti pandemian aikana, kun sisäliikuntapaikat olivat rajoitusten johdosta kiinni.

Positiivinen puoli esimerkiksi liikunnan etäopetuksessa oli, että jotkut aiemmin hieman vetäytyneemmät oppilaat löysivät innostuksen liikuntaan, kun sai liikkua itsekseen (Salin 2021, 27). Voidaankin todeta, että pandemian johdosta moni löysi itselleen uuden mieluisan liikuntamuodon ja harrastuksen. Osan kohdalla saattoi olla, että jopa kynnys liikkumista kohtaan madaltui pandemian aikana. Pandemia pakotti lapsia ja nuoria uudistamaan omia liikuntatottumuksiaan. Ulkoliikunnan arvostus perheiden kesken nousi varmasti. Tällä oli varmasti myös hyvät vaikutukset sosiaalisesta näkökulmasta katsottuna. Perheet menivät nyt yhdessä harrastamaan liikuntaa, kun aikaisemmin oli totuttu lasten viemiseen vain harrastuksiin. Pandemia vei pois suuren osan perheen vapaa-ajan tapahtumista, mikä mahdollisti perheille nyt aikaa muuhun, kuten yhdessä liikkumiseen. Olisi hienoa, jos tämä sama asia pysyisi myös pandemian jälkeenkkin. Toisaalta vapaa-ajan tapahtumien palatessa myös aika perheiden yhdessä liikkumiseen vähenee. Voi olla, että perheiden yhdessä liikkuminen vähenee, kun palataan takaisin kohti normaalimpaa arkea.

Lasten ja nuorten fyysisen toimintakyvyn näkökulmasta katsottuna Suomi selvisi pandemia ajan hyvin. Nuorten kestävyyskunnossa ei ollut havaittu merkittävää muutosta aikaisempiin vuosiin pandemian aikana. Tämä tulos oli minusta jopa hieman yllättävä. Verrattuna muiden maiden raportteihin ja tutkimuksiin, niin Suomen tulos oli hieman poikkeava. (Tuloskortti 2022) Mitä syitä sitten voisi olla jopa tähän hieman poikkeavaan tulokseen muuhun maailmaan verrattuna? Yhtenä syynä voi olla, että Suomessa ulkona ja luonnossa liikkuminen on tehty helpoksi. Suomessa oli myös jo ennen pandemiaa vahva ulkona liikkumisen kulttuuri. Isoissa eurooppalaisissa maissa ja kaupungeissa ulkona ja luonnossa liikkuminen ei ole yhtä helppoa kuin Suomessa. Tästä syystä ihmiset eivät välttämättä osanneet tai pystyneet lähtemään ulos liikkumaan muualla maailmassa, kun rajoitukset lopettivat sisäliikunnan. Lisäksi Suomessa järjestöt ja urheiluseurat olivat kekseliäitä läpi pandemian järjestäen etäyhteyksien avulla harjoituksia ja liikuntatapahtumia.

Toisaalta havaittavissa oli myös hieman huolestuttavia piirteitä fyysisen toimintakyvyn näkökulmasta tarkasteltuna. Nuorten kohdalla ylipainoisten osuus nousi pandemian aikana (Tuloskortti 2022). Yksi syy tässä voi olla se, että fyysinen aktiivisuus laski pandemian aikana erityisesti vähän liikkuvilla lapsilla ja nuorilla. Lisäksi lasten ja nuorten liikkuminen polarisoitui pandemian myötä. Tämä polarisoituminen voi olla mielestäni myös syynä ylipainoisten osuuden nousuun. Vähän liikkuvien lapsien osuus kasvoi, minkä seurauksena voi olla ylipainoisten

osuuden kasvu. Lisäksi pandemia-aika tuki fyysisesti inaktiivista elämäntapaa, kun hyötyliikunnan määrä putosi. Tämäkin voi olla yksi merkittävä syy ylipainoisten osuuden kasvuun.

Tällä hetkellä näyttäisi siltä, että pandemia on siirtymässä hieman taka-alalle. Lähes kaikista rajoituksista on luovuttu, ja yhteiskunta on vähitellen siirtymässä takaisin kohti normaalimpaa elämää. Koulut ovat jo normaalisti lähiopetuksessa ja ohjattua liikuntaa järjestetään taas. Vaikka pandemialla on ollut joitakin hyviä vaikutuksia lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden näkökulmasta, niin mielestäni enää ei olisi varaa siihen, että tästä pisteestä fyysinen aktiivisuus vielä laskee. Päinvastoin yhteiskunnan tulisi löytää nyt mielestäni ratkaisuja, millä 7–17-vuotiaiden fyysistä aktiivisuutta saadaan nostettua ja korjattua covid-19 pandemian vaikutukset siihen liittyen. Yksi tärkeä asia on mielestäni tunnistaa lapset ja nuoret, joiden fyysinen aktiivisuus on vähentynyt pandemian aikana. Heitä olisi tärkeä saada houkuteltua takaisin liikunnan pariin. Koulujen liikunnan opetuksella on tässä asiassa iso merkitys.

Kuten tässä työssä on aiemmin tuotu esille, niin covid-19 pandemian yhteydestä suomalaisten lasten ja nuorten fyysiseen aktiivisuuteen on vielä saatavilla verrattain vähän tutkimustietoa. Vasta hiljattain on julkaistu ensimmäiset tutkimukset aiheesta. Kansainvälisiä raportteja ja tutkimuksia on saatavilla kuitenkin melko hyvä määrä jo tälläkin hetkellä. Jatkotutkimusaiheena olisi mielenkiintoista tutkia, mihin suuntaan lasten ja nuorten fyysinen aktiivisuus lähtee kehittymään nyt, kun pandemia näyttäisi väistyneen hieman taka-alalle. Ehkä vasta vuoden päästä olemme viisaampia sen suhteen, millä tavoin pandemia vaikutti fyysisen aktiivisuuden suhteen. Silloin näemme paremmin, mihin suuntaa lasten ja nuorten liikkuminen on edennyt.

Olisi myös hyödyllistä tutkia, millä tavoin liikuntatottumukset ovat muuttuneet lapsilla ja nuorilla pandemian myötä. Onko esimerkiksi ulkoliikunnan suosio pysynyt nyt, kun sisäliikunta- paikkoja on taas avattu? Toinen mielenkiintoinen tutkimusaihe voisi olla lasten ja nuorten harrastukset. Onko harrastajamäärä tippunut urheiluseuroissa pandemian myötä? Ovatko kaikki löytäneet takaisin harrastusten pariin niiden jatkuttua rajoitusten jälkeen? Myös etäopetuksen vaikutuksia lasten ja nuorten fyysiseen aktiivisuuteen voitaisiin tutkia tarkemmin. Löytyykö etäopetuksesta joitakin positiivisia puolia, joita pystyittäisiin hyödyntämään myös jatkossakin?

Mielestäni on myös tärkeä tutkia ja seurata tulevaisuudessa, mihin suuntaan lasten ja nuorten fyysinen toimintakyky lähtee? On myös hyvä selvittää, onko fyysisellä aktiivisuudella yhteyttä tähän. Vielä on liian aikaista sanoa varmaksi, millaisia vaikutuksia pandemia on tehnyt lasten

ja nuorten fyysiselle toimintakyvyille. Vasta parin vuoden päästä pystymme tekemään tarkempia johtopäätöksiä covid-19 pandemian vaikutuksista lasten ja nuorten terveyden näkökulmasta. Meidän on kumminkin hyvä tutkia ja seurata tilannetta, jotta osaamme tunnistaa ja reagoida tilanteeseen, mikäli alkaa hälyttäviä merkkejä ilmenemään tämän suhteen.

LÄHTEET

- Blomqvist, M., Mononen, K., Koski, P. & Kokko, S. (2019). Urheilu ja seuraharrastaminen. Teoksessa Kokko, S. & Martin, L. (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:1. Helsinki, 49–55.
- Duodecim Terveyskirjasto. (2016). Epidemia. Verkkosivu. Viitattu 22.4.2022. <https://www.terveyskirjasto.fi/ltt00728/epidemia>
- Duodecim Terveyskirjasto. (2016). Pandemia. Verkkosivu. Viitattu 22.4.2022. <https://www.terveyskirjasto.fi/ltt02478/pandemia>
- Duodecim Terveyskirjasto. (2022). Koronavirus (SARS-CoV-2, COVID-19). Verkkosivu. Viitattu 13.4.2022. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01257>.
- Fari, G., Di Paolo, S., Ungaro, D., Luperto, G., Fari, E. & Latino, F. (2021). The impact of COVID-19 on sport and daily activities in an Italian cohort of football school children. *International journal of athletic therapy & training* 26, 274-278. DOI:10.1123/ijatt.2020-0066.
- Guerrero, M., Vanderloo, L., Rhodes, R., Faulkner, G., Moore, S. & Tremblay M. Canadian children's and youth's adherence to the 24-h movement guidelines during the COVID-19 pandemic: A decision tree analysis. *Journal of Sport and Health Science* 9 (4), 313–321. DOI: 10.1016/j.jshs.2020.06.005.
- Haapala, E. A. (2021). Covid-19-rajoitukset söivät lasten ja nuorten fyysisen kunnon. *Liikunta ja tiede*, 58(3), 34-35.
- Haapala, E., Hamari, L., Bond, B., Takken, T., Vlachopoulos, D., & Ihalainen, J. (2018). Lasten ja nuorten liikuntalääketiede:tavoitteena terveyden edistäminen, sairauksien ehkäisy ja kuntoutus. *Liikunta ja tiede*, 55 (5), 20-26.
- Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä. Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset. (2016). Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisusarja 2016:21. Viitattu 3.12.2021. <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/handle/10024/75405>
- Jurak, G., Morrison, S.A., Kovac, M., Leskosek, B., Sember, V., Strel, J. & Starc, G. A COVID-19 Crisis in Child Physical Fitness: Creating a Barometric Tool of Public Health Engagement for the Republic of Slovenia. *Frontiers in Public Health* 2021. DOI:10.3389/fpubh.2021.644235.
- Kantomaa, M. (2020). Koronapandemia ja väestön liikunta: Liikunnan asemaa kriisien lievittäjänä vahvistettava. *Liikunta ja tiede*, 5/2020.

- Kokko, S., Martin, L., Villberg, J., Blomqvist, M., Mononen, K., Koski, P., Hirvensalo, M., Lyyra, N., Välimaa, R., Polet, J., Laukkanen, A., Lintunen, T., Palomäki, S., Rintala, P., Asunta, P., Ng, K., Hentunen, J., Laakso, N., Huotari, K., Tynjälä, J. (2019). LIITU 2018 -tutkimus:liikunnan merkitysten kirjo on kaventunut. *Liikunta ja tiede*, 56(1), 4-9.
- Liikkumissuositus 7–17-vuotiaille lapsille ja nuorille. (2021). Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisusarja 2021:19. Viitattu 8.2.2022. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-263-853-3>.
- Moore, M. 1991. Distance Education Theory. *American Journal of Distance Education* 5(3), 1–6.
- Ng, K., Koski, P., Lyyra, N., Palomaki, S., Mononen, K., Blomqvist, M., Vasankari, T., & Kokko, S. (2021). Finnish late adolescents' physical activity during COVID-19 spring 2020 lockdown. *BMC Public Health*, 21, Article 2197. DOI:10.1186/s12889-021-12263-w
- Salin, K. (2021). Liikunnan ja terveystiedon opettajien jäsenkyselyjen tuloksia. *Liito* 1/2021, 26-27.
- Stockwell, S., Trott, M., Tully, M., Shin, J., Barnett, Y., Butler, L., McDermott, D., Schuch, F. & Smith, L. (2021). Changes in physical activity and sedentary behaviours from before to during the COVID-19 pandemic lockdown: a systematic review. *BMJ Open Sport & Exercise Medicine* 2021;7:e000960. DOI:10.1136/bmjsem-2020-000960.
- Sääkslahti, A., Tammelin, T., Vasankari, T., & Korsberg, M. (2021). Uusi suositus lapsille ja nuorille:tunti päivässä liikkumista. *Liikunta ja tiede*, 58(3), 13-16.
- THL. (2020). THL suosittelee, että yli 50 hengen yleisötilaisuuksia ja kokoontumisia ei järjestettäisi edes epidemian perustasolla olevilla alueilla. Tiedote. Viitattu 25.2.2022. <https://thl.fi/fi/-/thl-suosittelee-etta-yli-50-hengen-yleisotilaisuuksia-ja-kokoontumisia-ei-jarjestettaisi-edes-epidemian-perustasolla-olevilla-alueilla>
- Toimintasuunnitelma hybridistrategian mukaisten suositusten ja rajoitusten toteuttamiseen covid-19-epidemian ensimmäisen vaiheen jälkeen. (2020). Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2020:26. Viitattu 24.2.2022. <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/handle/10024/163442>
- Tulchin-Francis, K., Stevens, W., Gu, X., Zhang, T., Roberts, H., Keller, J., Dempsey, D., Borchard, J., Jeans, K. & VanPelt, J. (2021). The impact of the coronavirus disease 2019 pandemic on physical activity in U.S. children. *Journal of Sport and Health Science*, 10(3), 323–332. DOI: 10.1016/j.jshs.2021.02.005

- Tuloskortti 2022. Lasten ja nuorten liikunta Suomessa. 2022. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 401. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Viitattu 26.3.2022. https://www.likes.fi/wp-content/uploads/2022/03/Tuloskortti_2022.pdf
- Wahl-Alexander, Z. & Camic, C.L. (2021). Impact of COVID-19 on School-Aged Male and Female Health-Related Fitness Markers. *Pediatric Exercise Science* 2021 33(2), 61-64. DOI:10.1123/pes.2020-0208
- Wilska, T., Sirola, A., Nuckols, J., Nyrhinen, J. (2021). Koronavuosi kolmessa maassa-tutkimus COVID-19 –pandemian vaikutuksista arkeen, kulutukseen ja digikäyttäytymiseen Suomessa, Ruotsissa ja Iso-Britanniassa. Julkaisuja/Jyväskylän yliopiston kauppakorkeakoulu. 213. Jyväskylän yliopisto. Viitattu 27.2.2022. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-39-8758-9>