

**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:** Mikä on haitallisinta liikuntaa lapsille ja nuorille?

**Year:** 2023

**Version:** Published version

**Copyright:** © 2023 Liikuntatieteellinen seura

**Rights:** In Copyright

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

**Please cite the original version:**

Haapala, E. (2023). Mikä on haitallisinta liikuntaa lapsille ja nuorille?. Liikunta ja tiede, 60(4), 7.

# Sandra Bergqvististä liikunta-, urheilu- ja nuorisoministeri

**PÄÄMINISTERI Petteri Orpon** hallituksen liikunta-, urheilu- ja nuorisoministerinä on aloittanut ruotsalaisen kansanpuolueen **Sandra Bergqvist**. Hän käsittelee opetus- ja kulttuuriministeriön nuoriso- ja liikuntapolitiikan osastolle kuuluvat asiat mukaanluettuna opintotukiasiat.

Vuonna 1980 syntynyt Bergqvist on koulutukseltaan valtiotieteiden maisteri ja ammatiltaan maatalousyrittäjä. Hänellä on myös perhepäivähoidon ja vanhushuollon peruskoulutus. Bergqvist on toiminut kansanedustajana vuodesta 2019. Hän on Paraisten kaupunginhallituksen puheenjohtaja.

Bergqvist on työskennellyt Kunta liitossa, opetus- ja kulttuuriministeriössä, ruotsinkielisillä kansankäräjillä ja Åbo Akademiassa. Hän on RKP:n varapuheenjohtaja ja eduskuntaryhmänsä toinen varapuheenjohtaja.

Opetus- ja kulttuuriministeriössä Bergqvist työskentelee kolmantena ministerinä. Suomessa ei ole aiemmin ollut liikunta-, urheilu- ja nuorisoministeriä. Kulttuuri- ja urheiluministerin nimikkeellä ovat hallitukseen kuuluneet **Stefan Wallin** (2007-2011) ja **Paavo Arhinmäki** (2011-2015). **Sampo Terho** toimi vuosina 2017-2019 Eurooppa-, kulttuuri- ja urheiluministerinä.



**Sandra Bergqvist**

Kuva: Opetus- ja kulttuuriministeriö



## Tyhmä tiedekysymys

### Mikä on haitallisinta liikuntaa lapsille ja nuorille?

**YKSINKERTAISTA VASTAUSTA** lapsille ja nuorille haitallisimman liikuntaan on vaikea antaa. Liikunta, joka sisältää paljon päähän kohdistuvia iskuja, voi kuitenkin haitata kasvavien ja kehittyvien aivojen kehittymistä. Lisäksi säheltäminen ja ohjeiden noudattamatta jättäminen muuten hyvässä liikuntaharrastuksessa voi lisätä erilaisten vammojen riskiä, vaikka itse laji ei olisikaan vaarallinen.

Toisin sanoen lähestulkoon kaikkea liikuntaa ja lajeja voi harrastaa tehokkaasti ja turvallisesti. Nykytiedon valossa liian vähäinen liikunta tai hyvin yksipuolinen runsas liikunta ovatkin haitallisempia kuin mikään yksittäinen liikunta laji, jota toteutetaan lasten ehdoilla.

Liian vähäinen liikunta ja runsas paikoillaanolo vaikuttavat negatiivisesti lähes jokaiseen ihmiskehon elimeen ja elinjärjestelmään. Esimerkiksi kehon rasvakudoksen määrä lisääntyy ja lihasmassan määrä, luuston mineraalipitoisuus ja kestävyyskunto sekä lihasvoima eivät kehity normaalisti. Paikoillaanolo voi haitata myös mielenterveyttä erityisesti, jos liikkumattomuuteen liittyy paljon ruutu-aikaa.

Liian varhaiseen erikoistumiseen yhteen urheilulajiin liittyy usein paljon yksipuolista liikuntaa, mikä voi lisätä rasitusmurtumia ja loukkaantumisriskiä. Lisäksi varhainen erikoistuminen kasvattaa esimerkiksi loppuunpalamisen sekä fyysisen ja psykososiaalisen terveyden heikkenemisen vaaraa.

#### **EERO HAAPALA, FT**

lasten ja nuorten liikuntafysiologian dosentti  
Jyväskylän yliopisto

## Muualla sanottua

"Kävelylenkit ovat sopiva tapa aloittaa juoksu harrastus, etenkin jos juoksu on tarkoitus aloittaa vanhemmalla iällä, tai liikkujalla on yli painoa. Mikään ei myöskään estä yhdistelemästä kävelyä ja juoksua." *Fysioterapeutti Joni Järvi, Hyvä Selkä 2/2023*

"Koska julkinen kuva urheilusta on jokseenkin mollivoittoinen tällä hetkellä, kaikkien meidän urheilutoimijoiden on tärkeä tuoda esiin sitä hyvää, mitä urheilu antaa - itsensä ylittämistä, ihmisenä kehittymistä, oppimista, iloa, yhteisöllisyyttä, arvostusta..." *Toiminnanjohtaja Sari Tuunainen, Valmentaja 2/2023*

"Liikunta ei ainoastaan paranna liikkumiskykyä, vaan edistää myös aivoterveyden osaluuetta, joka on erittäin tärkeä itsenäisen elämän kannalta. Ja jos liikunnan oheen lisää kognitiivista toimintakykyä haastavia harjoituksia, saavutettu etu voi olla aivoterveyden kannalta jopa suurempi." *Tutkijatohtori Anna Tirkkonen, Fysioterapia 3/2023*

"Äiti oli mukana jokaisessa harjoituksessani, kunnes olin 15-vuotias. Se oli ihan helvetin ärsyttävää, kun joku kyttäsi ja valvoi koko ajan kaikkea. Papatti, kun itsekin tiesin, että huonosti meni. Sanoin hänelle monta kertaa pahasti ja paiskoin ovia, mutta nyt voin myöntää, että ilman häntä en olisi tässä, se on aivan satavarmaa. Olen äidille todella kiitollinen." *Jalkapalloilija Oliver Antman, X- Veikkauksen asiakas/ehti 21.3.2023*