

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

**Author(s):** Ojala, Kristiina; Tynjälä, Jorma; Lyyra, Nelli

**Title:** Säännöllinen liikkuminen tukee koululaisen mielen hyvinvointia

**Year:** 2023

**Version:** Published version

**Copyright:** © 2023 Liikunnan ja terveystiedon opettajat ry

**Rights:** In Copyright

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

**Please cite the original version:**

Ojala, K., Tynjälä, J., & Lyyra, N. (2023). Säännöllinen liikkuminen tukee koululaisen mielen hyvinvointia. *Liito : Liikunnan ja terveystiedon opettaja*, 27(4), 16-19.

# Säännöllinen liikkuminen tukee koululaisen mielen hyvinvointia

*Teksti: Kristiina Ojala, Jorma Tynjälä & Nelli Lyyra*

*Lasten ja nuorten liikunta-käyttäytyminen Suomessa (LIITU) -tutkimuksen tulokset kertovat vahvasta myönteisestä yhteydestä liikunnan ja mielen hyvinvoinnin välillä. Säännöllisesti liikkuvat koululaiset kokivat hyvinvointinsa paremmaksi jokaisella mitatulla mielen hyvinvoinnin indikaattorilla. Esimerkiksi suositusten mukaan liikkuvat olivat harvemmin yksinäisiä ja useammin iloisia ja hyväntuulisia verrattuna vähän liikkuviin lapsiin ja nuoriin.*

## **Mielen hyvinvointi on arjen voimavara**

Mielen hyvinvointi voidaan käsittää yksilön resurssina elää mielekästä arkea. Maailman terveysjärjestö WHO määrittelee sen olevan henkistä hyvinvointia ja toimintakykyä olla vuorovaikutuksessa toisten ihmisten kanssa, toteuttaa omia päämääriään sekä kohdata elämän haasteita ja vaihtelevia tilanteita. Hyvällä mielenterveydellä puolestaan tarkoitetaan sellaista hyvinvoinnin tilaa, jossa ihminen pystyy näkemään omat kykynsä ja selviytymään elämään kuuluvissa haasteissa sekä työs-

kentelemään ja ottamaan osaa yhteisönä toimintaan. Hyvä mielenterveys ei siis ole vain mielenterveyden häiriön tai sairauden puuttumista, vaan kyse on muutuvasta tilasta. Yksilölliset tekijät, sosiaalinen vuorovaikutus, yhteisön rakenteet ja voimavarat sekä kulttuuriset arvot voivat kaikki toimia mielenterveyttä suojaavina tai sitä kuluttavina tekijöinä.

Mielen hyvinvointia tukevia tekijöitä ovat esimerkiksi riittävän hyvä itsetunto ja tunne-, vuorovaikutus- ja ongelmanratkaisutaidot. Perimäämme emme voi vaikuttaa, mutta käyttäytymiseemme ja valintoihimme kyllä: omasta terveydestä ja hyvinvoinnista huolehtiminen tukee mielen hyvinvointia. Myös myönteiset ihmissuhteet ja vuorovaikutus sekä kotona että koulussa ovat tärkeitä mielen hyvinvoinnille. Olennaisia asioita ovat muun muassa hyväksytyksi ja kuulluksi tuleminen sekä turvallisuuden tunne.

Yksilöllisten tekijöiden lisäksi yhteisöllisillä ja rakenteellisilla tekijöillä on merkitystä. Yhteisön tasolla mielen hyvinvointia vahvistavat saatavilla oleva sosiaalinen tuki ja tunne yhteenkuuluvuudesta. Yhteiskunnan rakenteiden tasolla mielen hyvinvointia tukevia tekijöitä ovat yhdenvertaisuus, toimiva elinympäristö ja laadukkaat, saavutettavat sosiaali- ja terveyspalvelut sekä turvattu taloudellinen toimeentulo. Mielen hyvinvointi rakentuu siis tavallisessa arjessa kotona ja koulussa, harrastuksissa ja asuinpaikan lähiympäristössä.

## **Liikunta tukee (mielen) hyvinvointia**

Liikunnan vaikutukset mielialaan ja koettuun henkiseen hyvinvointiin vaihtelevat yksilöittäin paljon, mutta ovat mer-

kittäviä liikkumisen kannustimia etenkin lapsilla ja nuorilla. Koulukaisten liikkumiseen liittyy usein vahva sosiaalinen puoli - liikunta voi lisätä yhteenkuuluvuuden ja ystävyden tunteita sekä läheisyyden ja joukkoon kuulumisen kokemusta. Nämä tunteet tukevat lapsen ja nuoren minäkuvan ja identiteetin myönteistä kehittymistä, mutta myös lisäävät kiinnostusta sekä vahvistavat motivaatiota liikkumiseen. Toisaalta osalle liikunta voi olla irtiotta arjen vaatimuksista tai rentouttavaa omaa aikaa, jolloin saa olla halutessaan yksin.

Liikunnan sosiaalisen puolen ja hyvän fyysisen kunnon myönteisten vaikutusten lisäksi liikkuminen voi saada mielialan kohoamaan ja tuoda mukanaan iloa, onnistumisen kokemuksia ja elämyksiä. Säännöllinen liikkuminen vähentää esimerkiksi alakuloisuutta, vaikkei mekanismeja vaikutusten taustalla tiedetäkään tarkasti. Liikunta ja fyysinen rasitus voivat vaikuttaa stressin hallintaan esimerkiksi useiden hormonien erityksen lisääntymisen kautta.

## **LIITU-tutkimuksen tuloksia koululaisten liikunnan ja mielen hyvinvoinnin välisestä yhteyksistä**

Vuoden 2022 LIITU-tutkimuksen yhtenä terveyden teema-alueena oli 11-, 13- ja 15-vuotiaiden koululaisten liikunta-aktiivisuuden ja urheiluseuratoimintaan osallistumisen yhteydet mielen hyvinvointiin. Yhteyksien tarkastelussa hyödynsimme ristiintaulukointia ja luottamusvälitarkastelua. Koululaiset oli jaoteltu neljään liikunta-aktiivisuuden luokkaan sen mukaan, kuinka monena päivänä viikossa kyselyyn vastaaja oli ilmoittanut liikkuvansa vähintään 60 minuuttia: 7 päivänä

(suosituksen mukaan liikkuvat); 5-6 päivänä (paljon liikkuvat); 3-4 päivänä (harvoin liikkuvat) ja 0-2 päivänä (vähän liikkuvat).

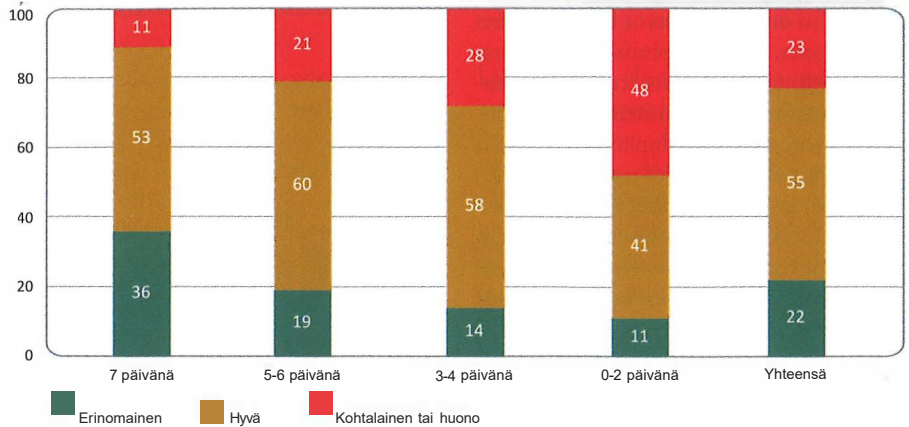
**Itsearvioitu terveys:** Liikunta-aktiivisuus oli myönteisesti yhteydessä arviointiin omasta terveydestä - erinomaiseksi terveytensä arvioivien osuus kasvoi liikunta-aktiivisuuden mukaan (kuvio 1). Lähes 90 prosenttia liikkumissuosituksen mukaan liikkuvista lapsista ja nuorista koki terveytensä vähintään hyväksi. Erinomaiseksi heistä terveytensä arvioi useampi kuin joka kolmas, kun taas vähän liikkuvilla lapsilla ja nuorilla vastaava osuus oli joka kymmenes. Lisäksi urheiluseuratoimintaan osallistumisen havaittiin olevan yhteydessä myönteiseen kokemukseen omasta terveydestä sekä pojilla että tytöillä.

**Mielen hyvinvointi:** Liikunta-aktiivisuudella ja seuratoimintaan osallistumisella oli myönteinen yhteys itsearvioituun mielen hyvinvointiin, jota arvioitiin Maailman terveysjärjestön mielen hyvinvoinnin mittarilla (WHO-5 Well-being index). Mittari koostuu viidestä myönteisestä tuntemuksesta (mm. iloisuus ja hyväntuulisuus; virkeys ja levänneisyys herätessä), joiden vallitsevuutta arjessaan nuori arvioi. Väittämien pohjalta laskettiin summamuuttuja kuvaamaan hyvää mielen hyvinvointia.

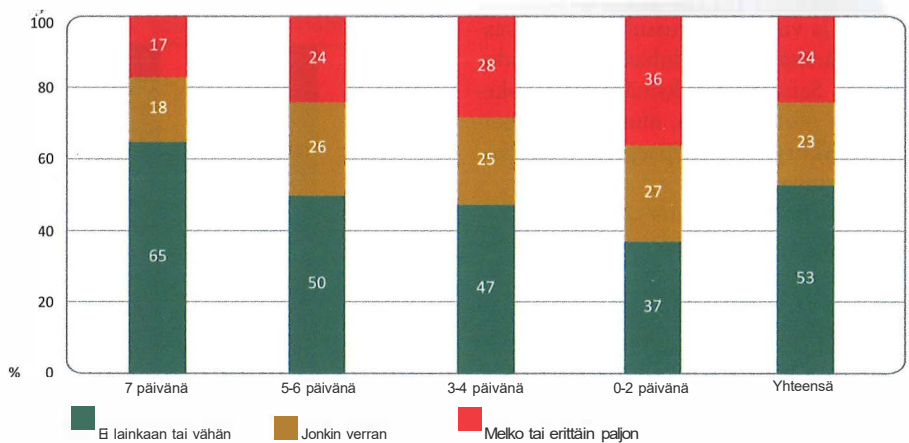
Liikunta-aktiivisuus oli yhteydessä hyvään mielen hyvinvointiin. Suurin osa (84 %) suositusten mukaan liikkuvista koululaisista kuului hyvän mielen hyvinvoinnin ryhmään, mutta vähän liikkuvista koululaisista alle puolet (48 %) saavutti hyvän mielen hyvinvoinnin summapistemäärän.

Samankaltainen liikunnan myönteinen yhteys mielen hyvinvointiin näkyi myös yksittäisissä väittämässä. Esimerkiksi suositusten mukaan liikkuvista koululaisista 71 prosenttia tuntee olonsa iloiseksi ja hyväntuuliseksi suurimman osan ajasta tai aina. Vastaava osuus vähän liikkuvilla koululaisilla on 39 prosenttia.

**Stressi:** Stressillä tarkoitetaan tilannetta, jossa ihminen tuntee itsensä jännittyneeksi, levottomaksi, hermostuneeksi tai ahdistuneeksi taikka hänen on vaikea nukkua asioiden vaivatessa jatkuvasi mieltä. Lasten ja nuorten kokemus stressi



Kuvio 1. Koululaisten itse arvioima terveys liikunta-aktiivisuuden mukaan (%).



Kuvio 2. Koululaisten kokema stressi liikunta-aktiivisuuden mukaan (%).

voi johtua vaikeista elinolosuhteista ja elämäntapahtumista, mutta myös kouluun tai toverisuhteisiin liittyvistä haasteista. Stressin kokeminen oli verrattain yleistä, sillä joka neljäs lapsi tai nuori ilmoitti kokevansa stressiä melko tai erittäin paljon. Stressin kokeminen yleistyi iän myötä erityisesti tytöillä.

Sekä liikunta-aktiivisuudella että urheiluseuratoimintaan osallistumisella oli yhteys vähäisempään stressiin. Korkeintaan vain vähän stressiä kokevien osuus oli huomattavasti suurempi suositusten mukaan liikkuvilla lapsilla ja nuorilla kuin vähemmän liikkuvilla ja vastaavasti melko tai erittäin paljon stressiä kokevien osuus oli suurin vähän liikkuvien ryhmässä (kuvio 2).

**Koetut kipuoireet:** Erilaiset psykosomaattiset oireet kuvastavat yleistä hyvinvointia ja ovat kouluikäisillä melko yleisiä.

Sen sijaan toistuvat kipuoireet ovat yhteydessä esimerkiksi koulupoissaoloihin ja univaikeuksiin. Koetut toistuvat kipuoireet yleistyivät iän myötä ja olivat tytöillä yleisempiä kuin pojilla. Yleisin toistuvasti koettu kipuoire oli päänsärky, jota koki viikoittain yli puolet tytöistä ja kolmasosa pojista.

Liikunta-aktiivisuus oli yhteydessä vähäisempään kipuoireiluun (kuvio 3). Liikkumissuosituksen mukaan liikkuvat lapset ja nuoret kokivat vähiten toistuvia kipuoireita (25-40 %) ja vähän liikkuvat eniten (39-51 %). Vähän liikkuvien lasten ja nuorten ryhmässä erityisesti vatsa- ja selkäkipujen kokeminen oli yleistynyt vuoteen 2018 verrattuna osuukien kasvettua yli kymmenellä prosentilla.

**Uni:** Riittävän pitkä ja laadultaan hyvä uni onkin tärkeää nuoren terveille kasvulle, kehitykselle ja hyvälle elämänla-

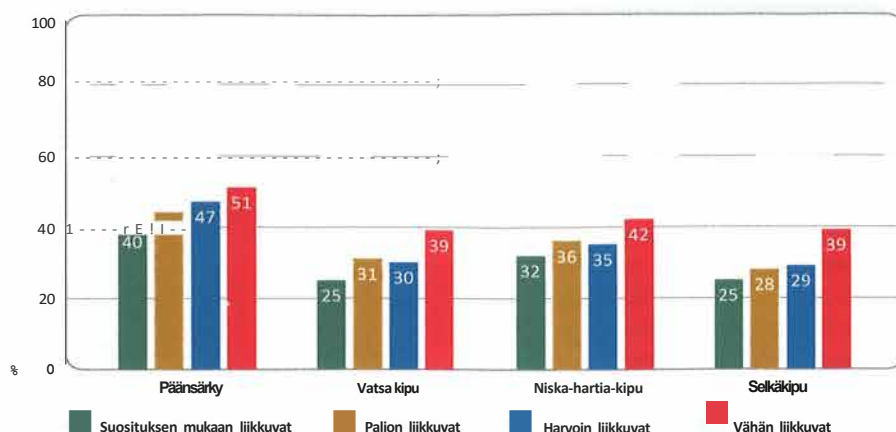
dulle. Uni on tärkeää myös kognitiivisten toimintojen, kuten oppimisen, kannalta. Sekä liikunta-aktiivisuus että urheiluseuratoimintaan osallistuminen olivat myönteisesti yhteydessä koulupäivää edeltävän yön unen pituuteen: mitä useampana päivänä lapsi tai nuori oli ollut liikunnallisesti aktiivinen, sitä suurempi oli vähintään yhdeksän tuntia nukkuvien osuus. Myös yönensä usein riittäväksi kokevien osuus kasvoi vastaavalla tavalla liikunta-aktiivisuuden myötä. Liikkuminen näyttää siis olevan arkielämää vakauttava asia.

**Yksinäisyys:** Lapsilla ja nuorilla on tarve kuulua joukkoon ja muodostaa pysyviä ystävyssuhteita. Yksinäisyys on ahdistava ja kielteinen tunne, kun olemassa olevat ihmis- ja vuorovaikutussuhteet eivät vastaa määrältään tai laadultaan nuoren odotuksia. Satunnaiset yksinäisyyden kokemukset ovat tavallisia, mutta usein koettu ja pitkittynyt yksinäisyys on riski nuoren hyvinvoinnille.

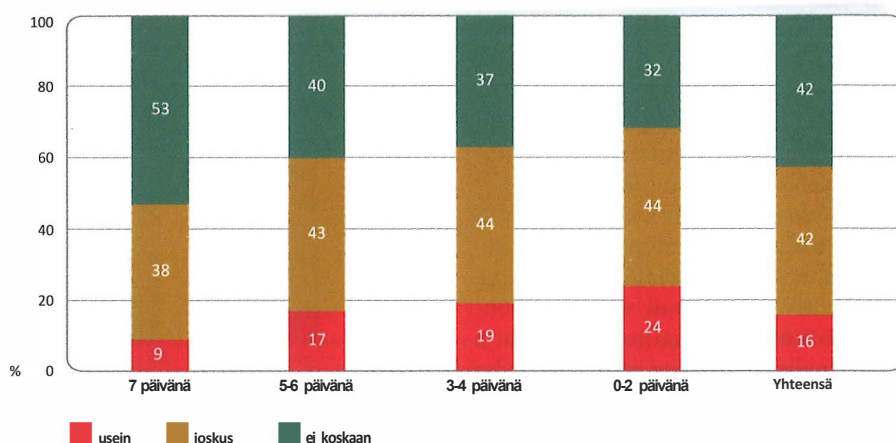
Liikunta-aktiivisuus oli yhteydessä yksinäisyyteen siten, että vähän liikkuvista koululaisista joka neljäs (24 %) ilmoitti olevansa yksinäinen suurimman osan ajasta. Vastaava osuus suosittujen mukaan liikkuvista oli yhdeksän prosenttia. Urheiluseuratoimintaan osallistuminen oli niin ikään yhteydessä vähäisempään yksinäisyyden kokemiseen. Seuratoiminnassa mukana olevista usein yksinäisiä oli 12 prosenttia, kun urheiluseuratoiminnan ulkopuolella olevista koululaisista joka viides oli yksinäinen suurimman osan ajasta tai aina.

### Liikkuva lapsi voi hyvin - vai hyvinvoiva lapsi liikkuu?

Tuloksemme vahvistivat selkeästi aieman tutkimustiedon viestiä. Terveysten erinomaiseksi kokevien osuus oli lähes nelinkertainen ja mielen hyvinvoinnin hyväksi kokevien osuus lähes kaksinkertainen liikkumissuosituksen mukaan liikkuvilla lapsilla ja nuorilla verrattuna vähän liikkuvien vastaaviin osuuksiin. Vähän liikkuvat lapset ja nuoret kokivat yönensä useammin riittämättömäksi ja nukkuvat lyhyitä, alle 7 tunnin, yöunia koulupäivää edeltävänä yönä yleisemmin kuin suosituksen mukaan liikkuvat lapset ja nuoret. Erilaiset kipu- ja psykosomaattiset oireet ja stressi olivat yleisempiä vähän liikkuvi-



Kuvio 3. Koululaisten kerran viikossa tai useammin kokemat kipuoireet Liikunta-aktiivisuuden mukaan (%).



Kuvio 4. Koululaisten kokema yksinäisyys Liikunta-aktiivisuuden mukaan (%).

en lasten ja nuorten ryhmässä, mutta jo harvoin liikkuvien ryhmän tulokset olivat myönteisempiä. Myös yksinäisyys oli yleisintä vähän liikkuvien keskuudessa. Liikkumisen lisäys näytti hyödyttävän jo ennen liikkumissuosituksen saavuttamista, sillä suuntaus pysyi linjakkaan myönteisenä liikunnallisesti aktiivisten päivien määrän lisääntyessä kaikissa tutkimissamme yhteyksissä!

Viittasimme aiemmin tekstissä liikunnan vahvaan sosiaaliseen puoleen. Tulokssissamme liikunnan harrastaminen ja urheiluseuratoimintaan osallistuminen olivat muun muassa yhteydessä vähäisempään yksinäisyyteen. Tulos viittaa siihen, että lapset ja nuoret voivat löytää liikuntaharrastuksesta merkittäviä ystävyssuhteita ja vercaisporukoita. Lisäksi urheiluseuratoiminnassa mukana olevilla lapsilla ja nuorilla on arjessaan mukana paitsi

tärkeät vertaisensa, myös ohjaajat ja valmentajat luotettavina, terveyttä arvostavina aikuisina.

Tutkimusasetelmamme vuoksi emme voi tehdä päätelmiä syy-seuraussuhteista tai tapahtumien ajallisesta järjestyksestä. Emme siis voi vastata siihen, onko mielen hyvinvointi seurausta liikkumisesta vai liikkuminen seurausta mielen hyvinvoinnista. Koululaisen säännöllinen liikkuminen tai urheiluseuratoimintaan osallistuminen voivat kertoa kouluikäisen henkilökohtaisista tai hänen perheensä liikkumisen mahdollistavista voimavaroista. Terveysten ja liikkumista edistävät voimavarat tulisikin taata jokaiselle lapselle ja nuorelle kaikenlaisista perheistä kaikenlaisilta (koulu)alueilta. Kouluikäisten liikunnan arvostaminen ja mahdollistaminen arkiympäristöissä ovat myös yhteiskunnan rakenteiden tason asioita, jotka erityisesti

meidän aikuisten tulisi muistaa.

Mielen hyvinvointi ja mielenterveys ovat moniulotteisia ja muuntuvia asioita, joihin vaikuttavat yksilön elämässä useat samanaikaiset asiat eritasoisella voimalla ja merkityksillä. Liikunnan ja mielen hyvinvoinnin välinen yhteys lienee vähintäänkin kahdensuuntainen tai paremminkin monisuuntainen. Itse asiassa yhteyden suunnalla ei ole kovin paljoa merkitystä, koska molempien lisäyksellä on myönteisiä vaikutuksia elämäämme.

*Kirjoittajat Kristiina Ojala, Jorma Tynjälä ja Nelli Lyyra työskentelevät terveys-tiedon yliopistonlehtoreina Jyväskylän yliopiston liikuntatieteellisessä tiedekunnassa ja ovat aktiivisesti mukana kansallisessa LIITU-tutkimuksessa sekä kansainvälisessä WHO-Koululaistutkimuksessa.*

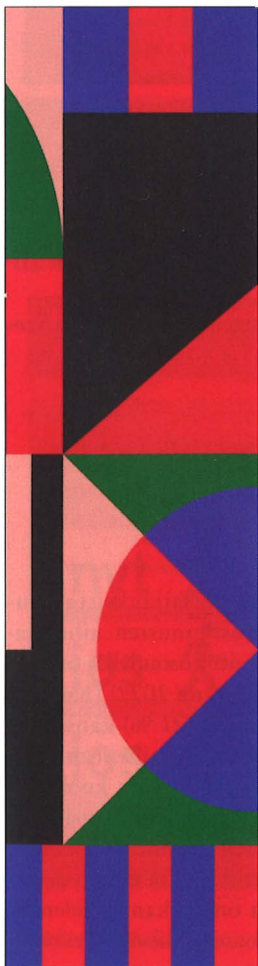
### Tiedoksi:

■ Teksti pohjautuu vuonna 2022 toteutetun LIITU-tutkimuksen lukuun 12 "Terveys, hyvinvointi ja liikunta-aktiivisuus kouluikäisillä", jossa kirjoittajina olivat Kristiina Ojala, Nelli Lyyra, Antti Laasonen, Kaija Appelqvist-Schmidlechner ja Jorma Tynjälä sekä Kristiina Ojalan ja Nelli Lyyran esitykseen aiheesta LIITU-tutkimuksen 2022 tulosten julkistamislaisuudessa 16.3.2023.

■ Kristiina Ojala ja Nelli Lyyran esitys on saatavissa pdf-muodossa osoitteessa <https://www.liikuntaneuvosto.fi/tapahtuma/liitu-tutkimuksen2022-tulosten-julkistaminen/> - +

Liikkumisen yhteys lasten ja nuorten mielenterveyteen ja yksinäisyyteen.

■ Kokko, S. & Martin, L. (toim.) (2023) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2022. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2023:1. <https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2023/03/Lasten-ja-nuorten-liikuntakayttaytyminen-Suomessa-2022-2.pdf>



**EDUCA**

26. - 27. i. 2024 HELSINGIN MESSUKESKUS

## Pohjoismaiden johtava opetus- ja kasvatusalan tapahtuma

Educa 2024 tuo opetus- ja kasvatusalan ammattilaiset yhteen ja tarjoaa laajan ohjelman sekä alan ajankohtaiset kuulumiset. Educan monipuolinen ja laadukas ohjelma sopii hyvin myös veso-koulutuspäiväksi. Ohjelma julkaistaan marraskuussa.

### PÄÄTEEMA:

**Kohdataan - Opettajat, oppijat, rehtorit, johtajat, vanhemmat**

Rekisteröidy nyt ja lue lisää: [educamessut.fi](https://educamessut.fi)

#educa2024

AVOINNA: pe klo 10-19 ja la klo 10-17

faI ESSUKESKUS

