

# **Miten lapset ja nuoret liikkuvat – liikunnallisuuden edut tulevaisuudessa**

Liikkuva koulu -seminaari 24.3.2010

Tommi Vasankari  
Prof., LT  
UKK-instituutti & THL

# Sisältö

- Lasten ja nuorten liikunta
- Lasten ja nuorten paino
- Kuntotulokset?
- Miksi liikkua – hyödyt tulevaan?
- Johtopäätökset nykytilasta

# Fyysisen aktiivisuuden

suositus  
kouluikäisille

7-18-vuotiaille

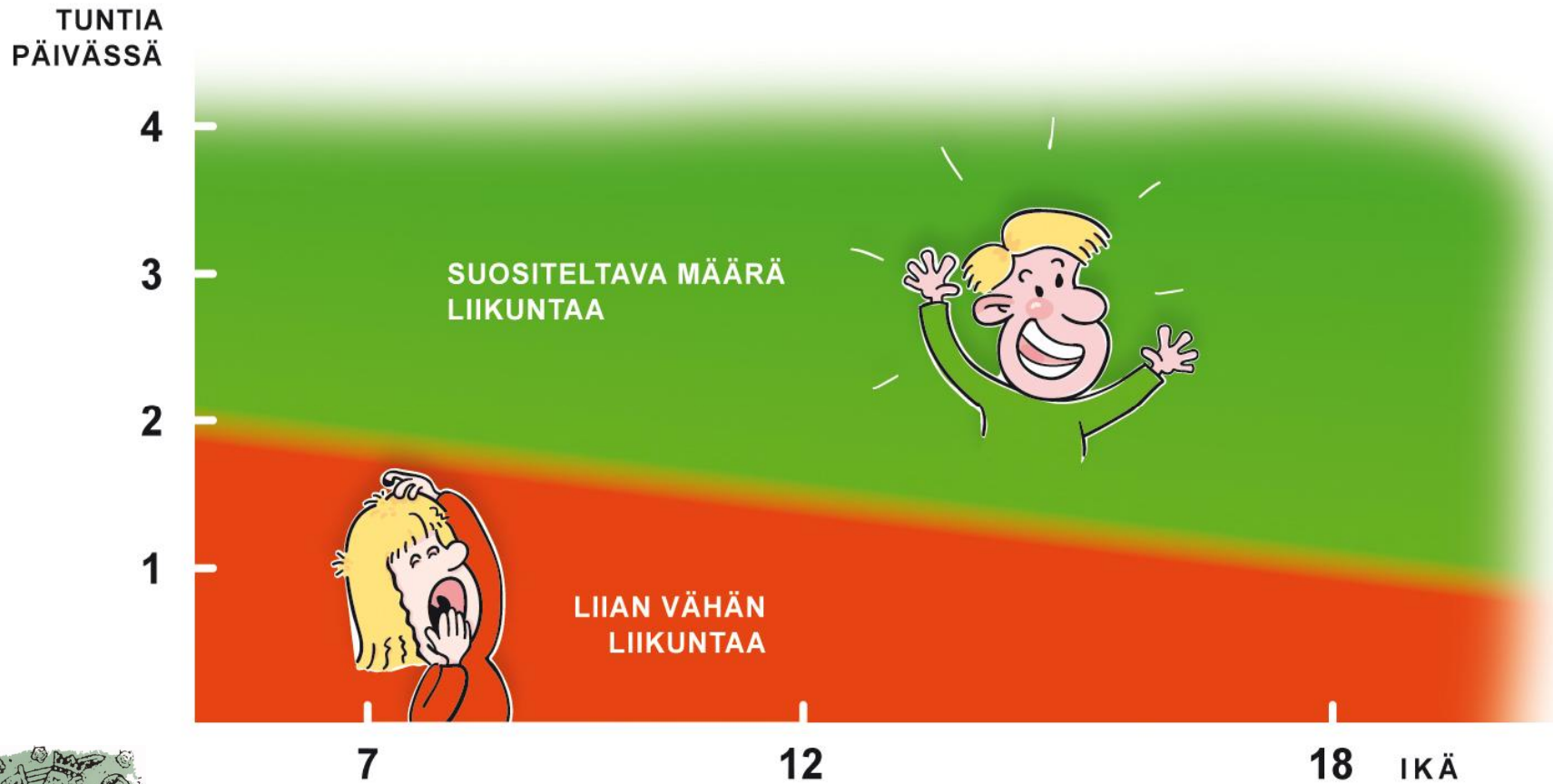


Opetusministeriö  
*Uudelleenorganisointiosasto*  
MINISTRY OF EDUCATION  
*Ministère de l'Éducation*

Lasten ja nuorten liikunnan  
asiantuntijaryhmä 2008

**NUORI  
SUOMI**  
ILOA LIIKKEELLE

# Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille: päivittäisen liikunnan määrä 7-18-vuotiailla



OPETUSMINISTERIÖ

Lasten ja nuorten liikunnan  
asiantuntijaryhmä 2008

**NUORI  
SUOMI**  
ILOA LIIKKEELLE

# **Fyysisen** aktiivisuuden suositus kouluikäisille

## **Fyysisen aktiivisuuden perussuositus kouluikäisille:**

Kaikkien 7–18-vuotiaiden tulee liikkua vähintään 1–2 tuntia päivässä monipuolisesti ja ikään sopivalla tavalla.

Yli kahden tunnin pituisia istumisjaksoja tulee välttää.

Ruutuaikaa viihdemedian ääressä saa olla korkeintaan kaksi tuntia päivässä.



OPETUSMINISTERIÖ

**Lasten ja nuorten liikunnan  
asiantuntijaryhmä 2008**

**NUORI  
SUOMI**  
ILOA LIIKKEELLE

# TEHOA LIIKUNTAAN

Päivittäiseen liikunta-annokseen tulee sisältyä useita vähintään 10 minuuttia kestäviä reippaan liikunnan jaksoja (kunto ja sydänterveys)

Vähintään kolme kertaa viikossa lihaskuntoa, liikkuvuutta ja luiden terveyttä edistävää liikuntaa



OPETUSMINISTERIÖ

**Lasten ja nuorten liikunnan  
asiantuntijaryhmä 2008**

**NUORI  
SUOMI**  
ILOA LIIKKEELLE

# MONIPUOLISESTI JA IKÄÄN SOPIVALLA TAVALLA

Perustaitojen oppiminen omista lähtökohdista on lapsen perusoikeus

Perustaidot tukevat myös lapsen muuta kehitystä ja avaavat monia  
harrastusmahdollisuuksia

Oppimaan oppimisen periaate tärkeä



OPETUSMINISTERIÖ

**Lasten ja nuorten liikunnan  
asiantuntijaryhmä 2008**

**NUORI  
SUOMI**  
ILOA LIIKKEELLE

# ILOA LIIKUNTAAN

Liikunta on luonnollista, hauskaa ja tuottaa iloa ja elämyksiä  
Sosiaalisen ja eettisen kehityksen kannalta liikunnan on hyvä perustua yhdessä  
työskentelyyn ja omatoimisuuteen  
Kilpailun ylikorostamista on syytä välttää



OPETUSMINISTERIÖ

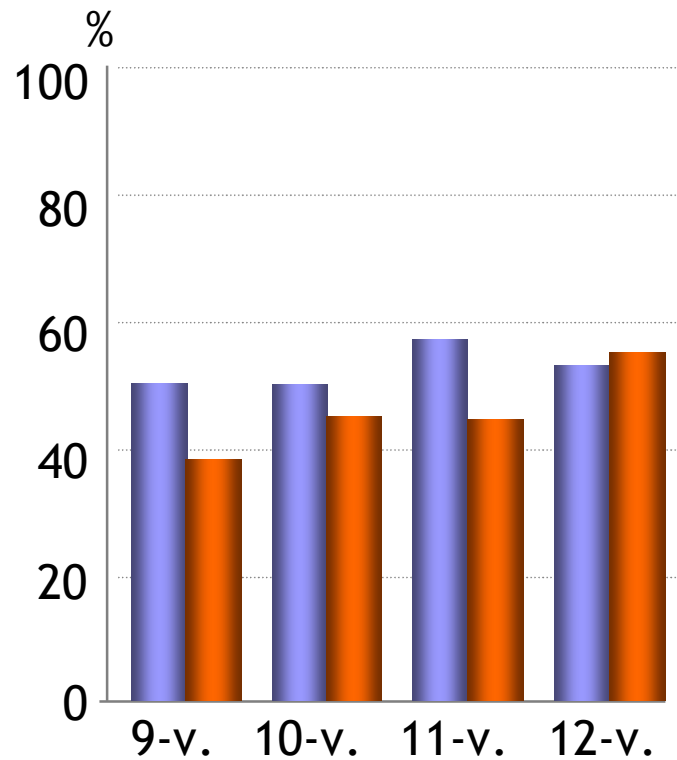
**Lasten ja nuorten liikunnan  
asiantuntijaryhmä 2008**

**NUORI  
SUOMI**  
ILOA LIIKKEELLE

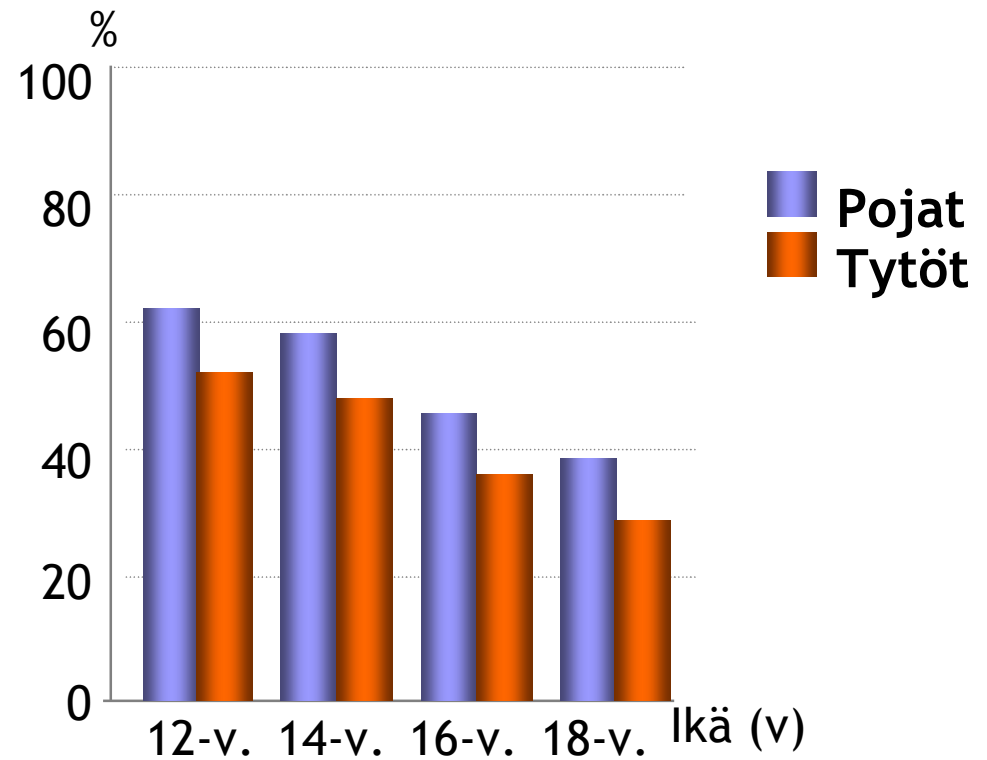
# Lasten ja nuorten liikunta?

# 9 - 18-vuotiaiden osallistuminen vähintään kerran viikossa urheiluseuran harjoituksiin

## Laps Suomen -tutkimus



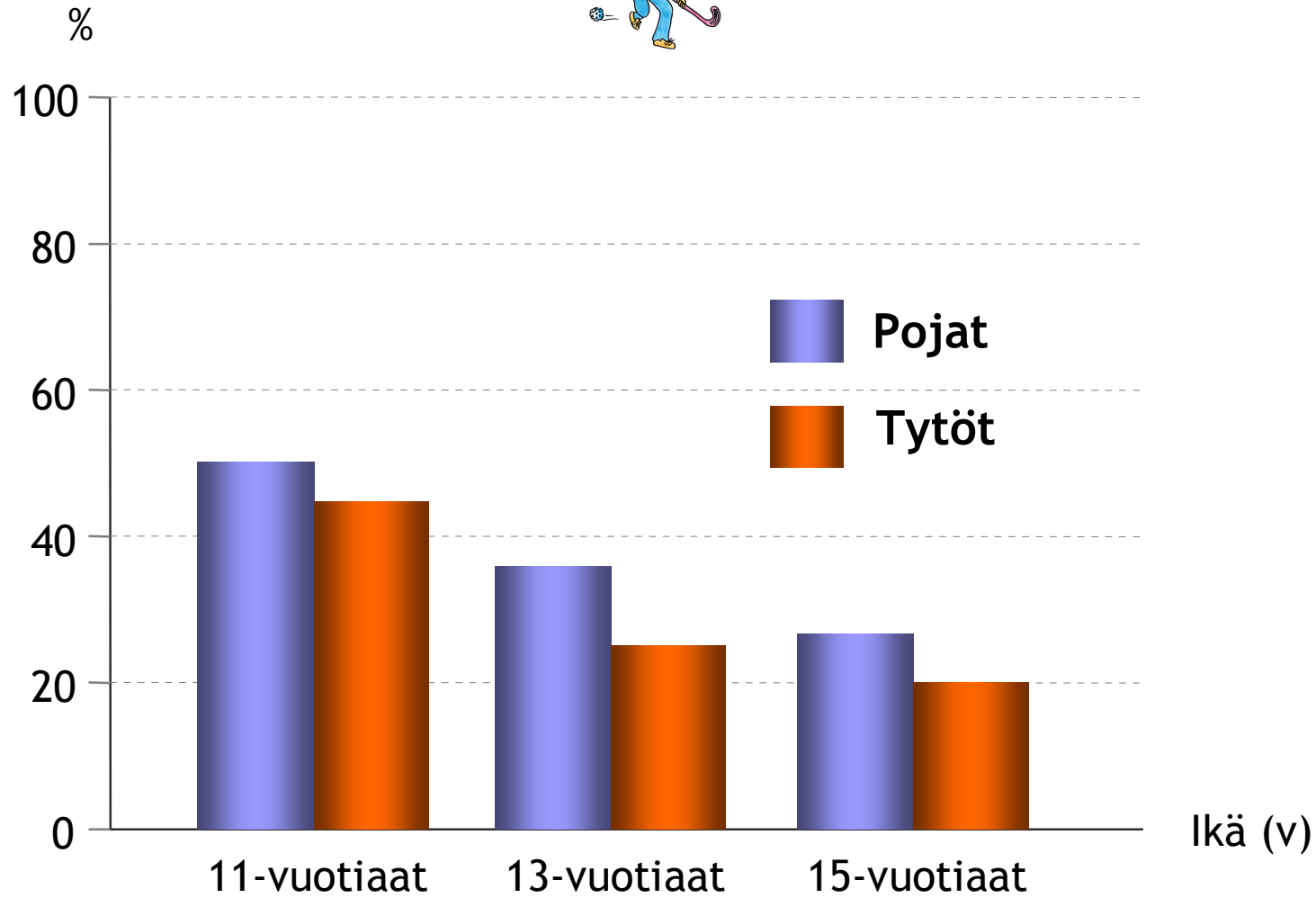
## Nuorten terveystapatutkimus



*Laps Suomen -tutkimus (LIKES ym.)*

*Nuorten terveystapatutkimus 2005 (Tay ym.)*

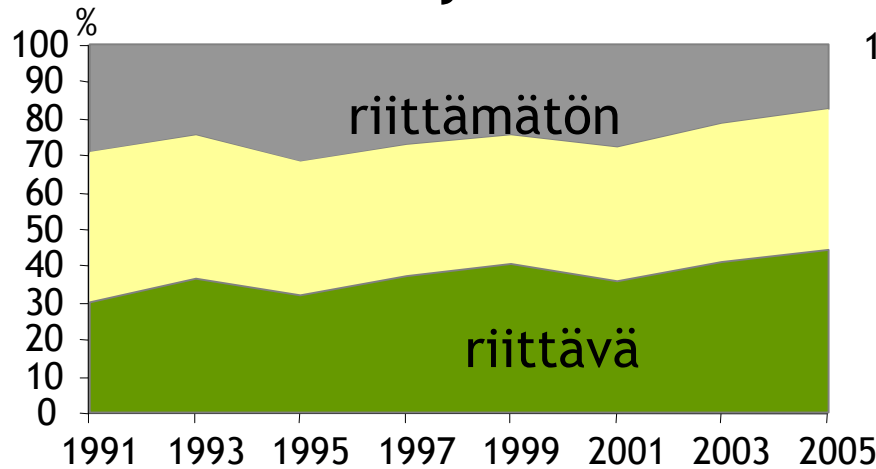
# Lasten ja nuorten osuudet (%), joilla vähintään kohtuullisesti kuormittavan liikunnan määrä ylitti 60 min/vrk vuosina 2001 -2002.



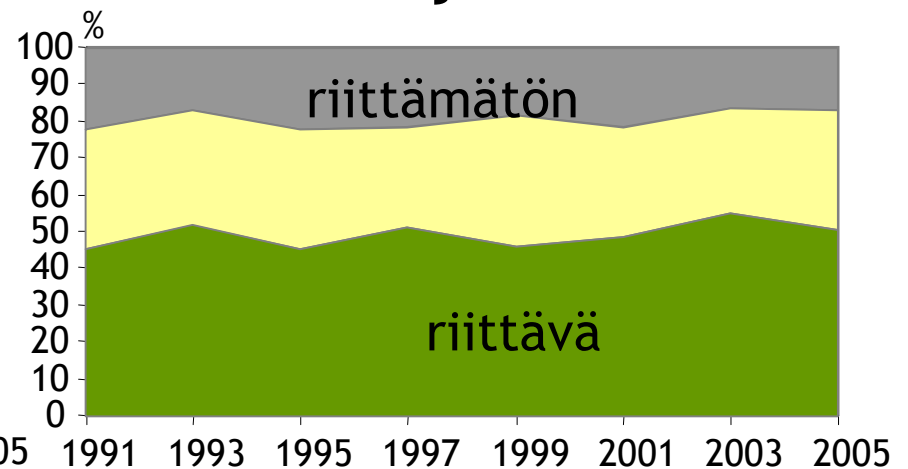
# 12 - 14-vuotiaiden tyttöjen ja poikien vapaa-ajan liikunnan riittävyys vuosina 1991 - 2005

12-vuotiaat

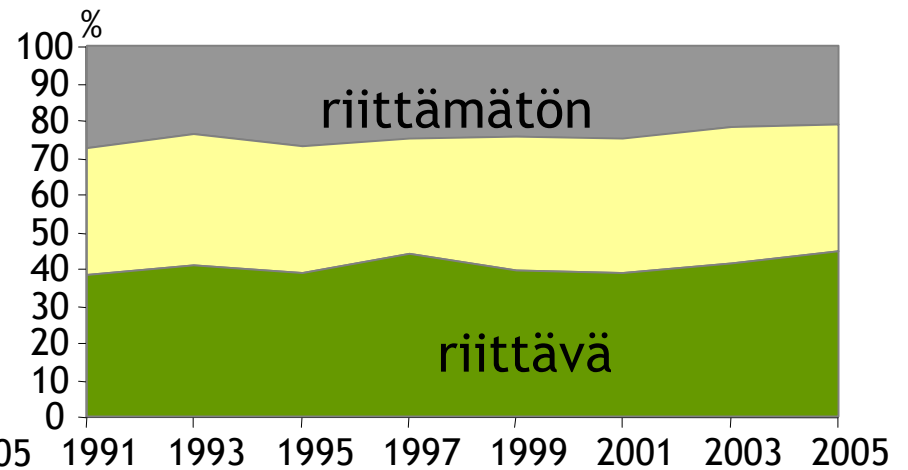
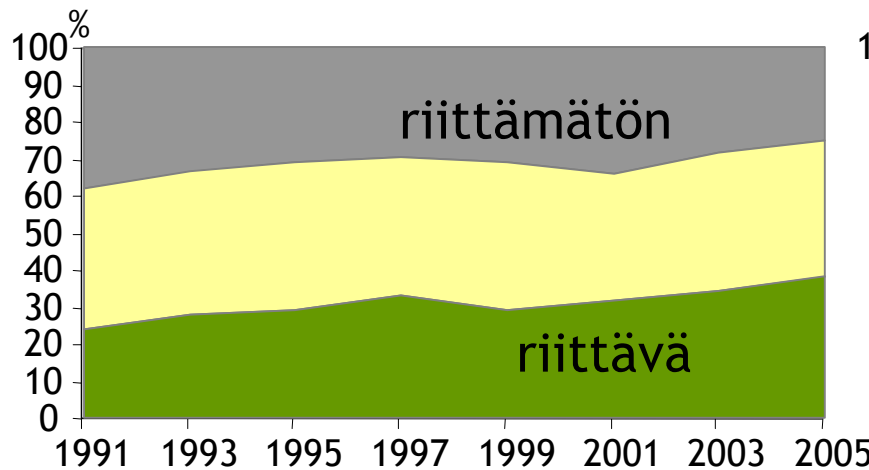
Tytöt



Pojat



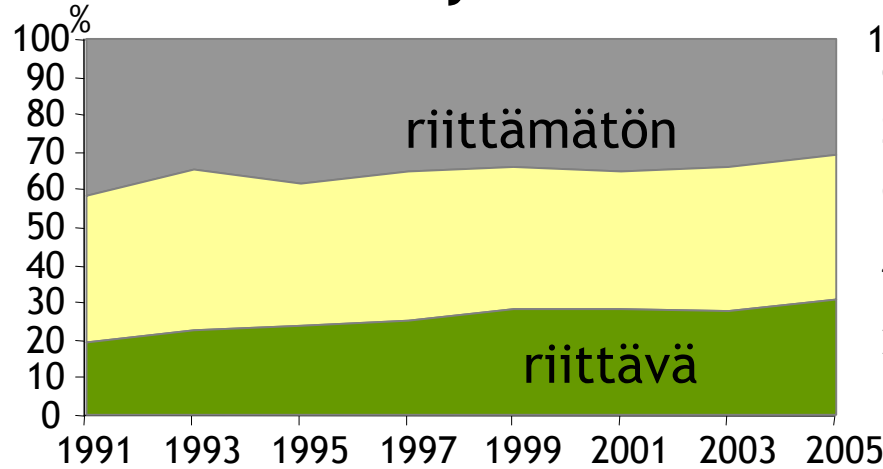
14-vuotiaat



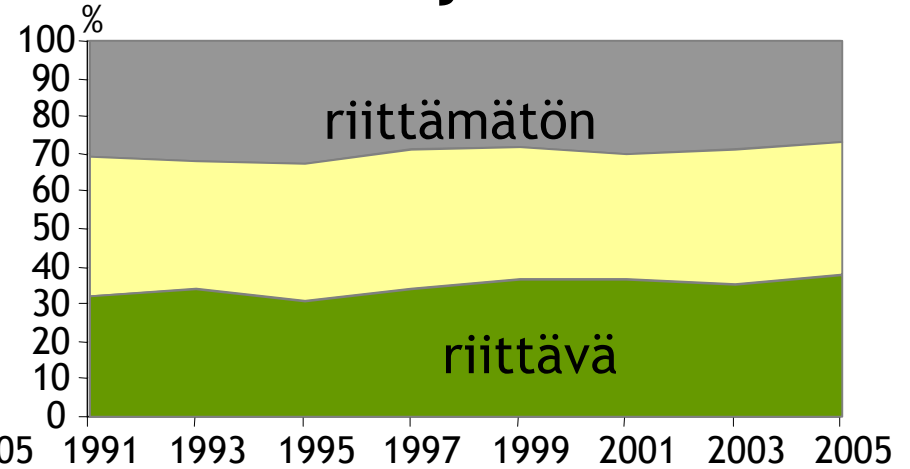
# 16 - 18-vuotiaiden tyttöjen ja poikien vapaa-ajan liikunnan riittävyys vuosina 1991 - 2005

16-vuotiaat

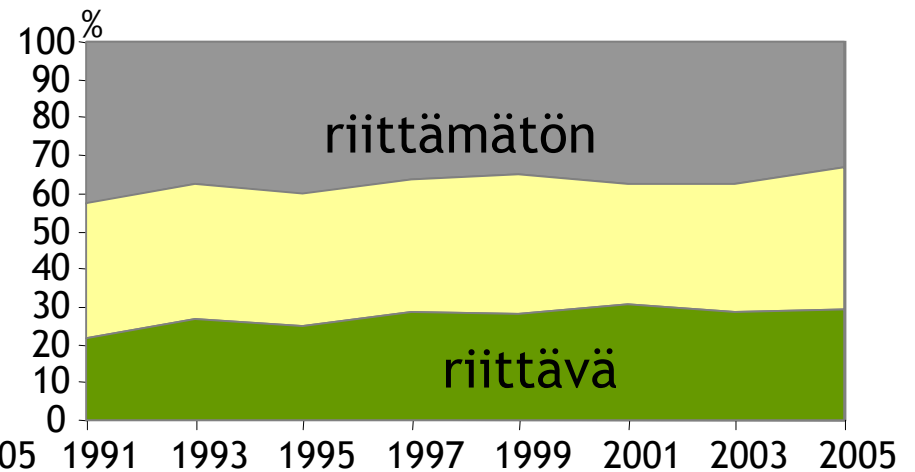
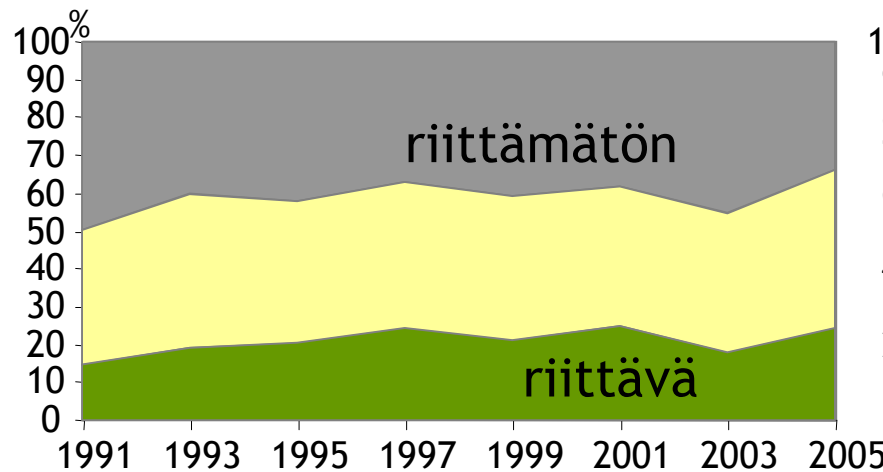
Tytöt



Pojat

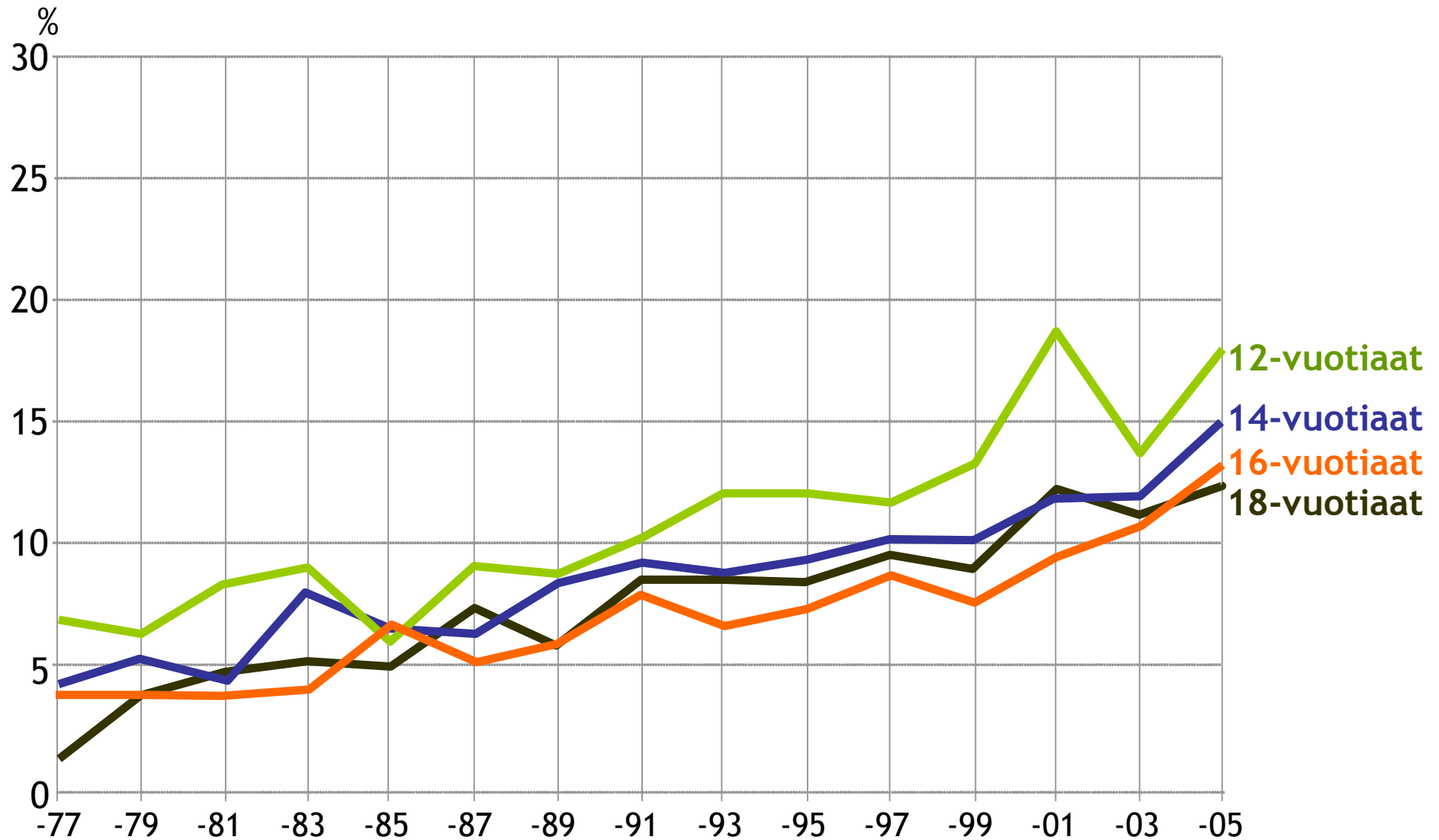


18-vuotiaat



**Lasten ja nuorten paino – kertoo myös  
liikkumisesta?**

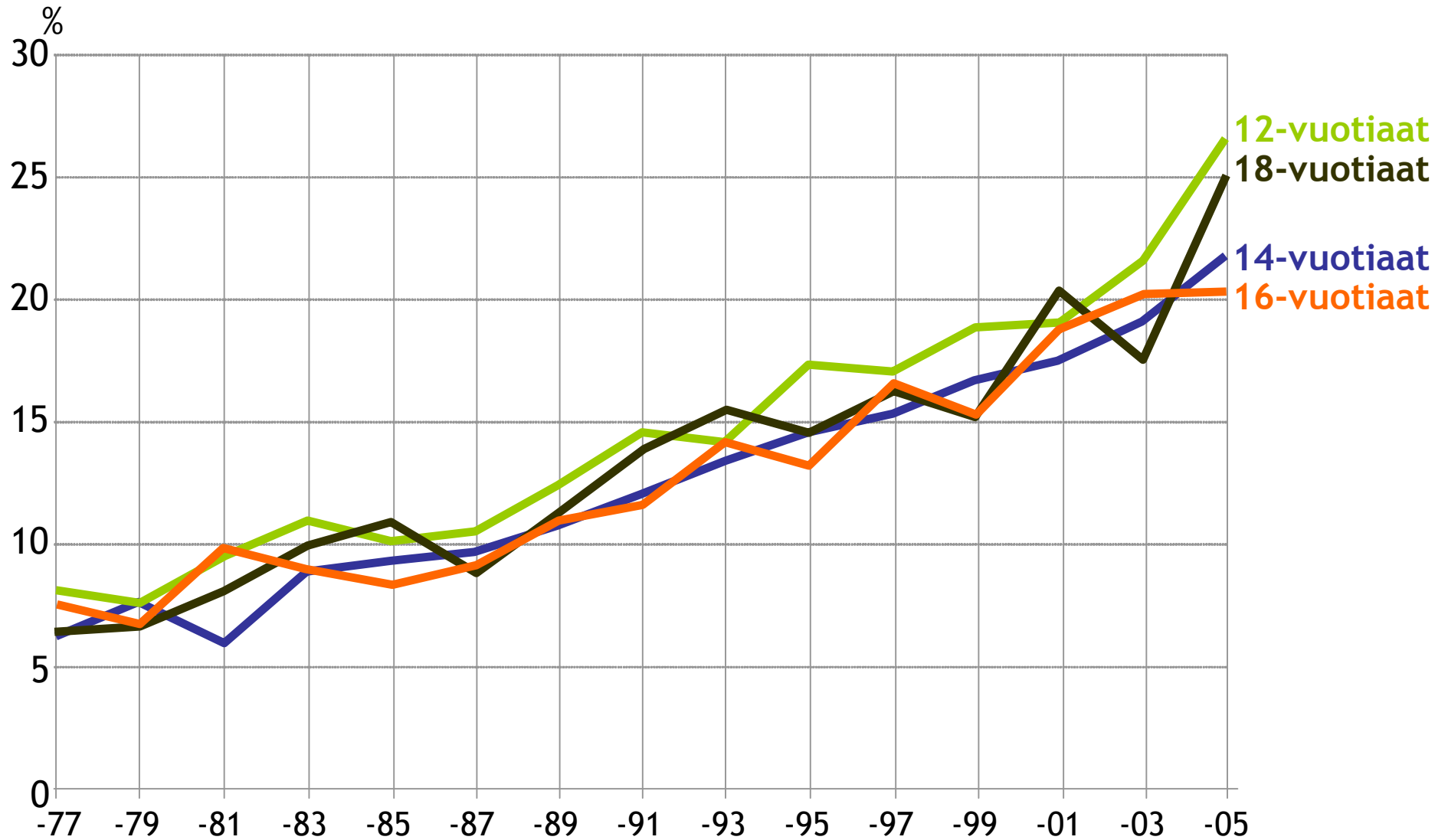
## 12 - 18-vuotiaiden tyttöjen ylipainoisuuden yleisyys - muutos 1977 - 2005



Vuosi

Lähde: Susanna Kautiainen 2008,  
Nuorten terveystapatutkimus

## 12 - 18-vuotiaiden poikien ylipainoisuuden yleisyys - muutos 1977 - 2005



Vuosi

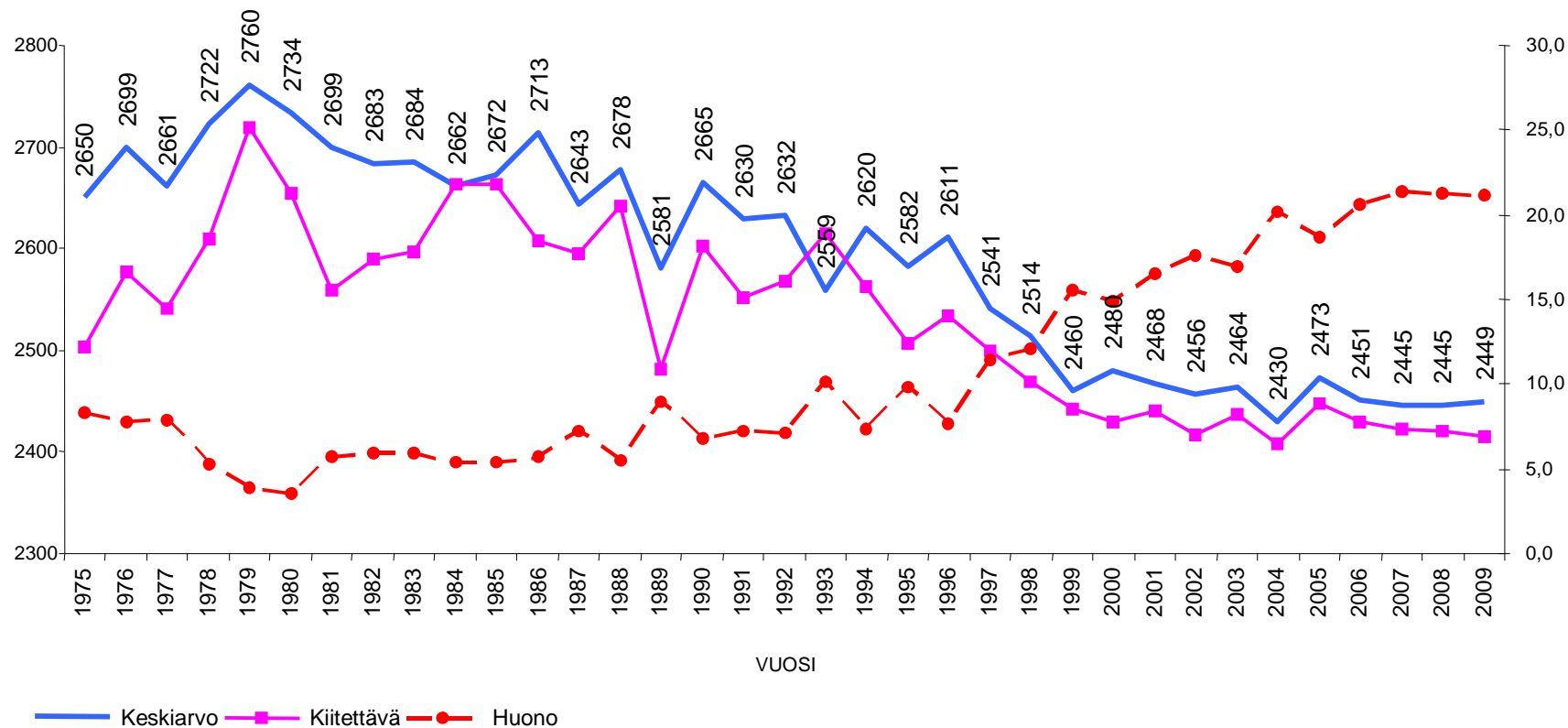
Lähde: Susanna Kautiainen 2008,  
Nuorten terveystapatutkimus

**Varusmiesten kunto?**

# PALVELUKSEEN ASTUVIEN MIESTEN JUOKSUTESTIN KESKIARVOT JA JAKAUMAT VUOSINA 1975-2009

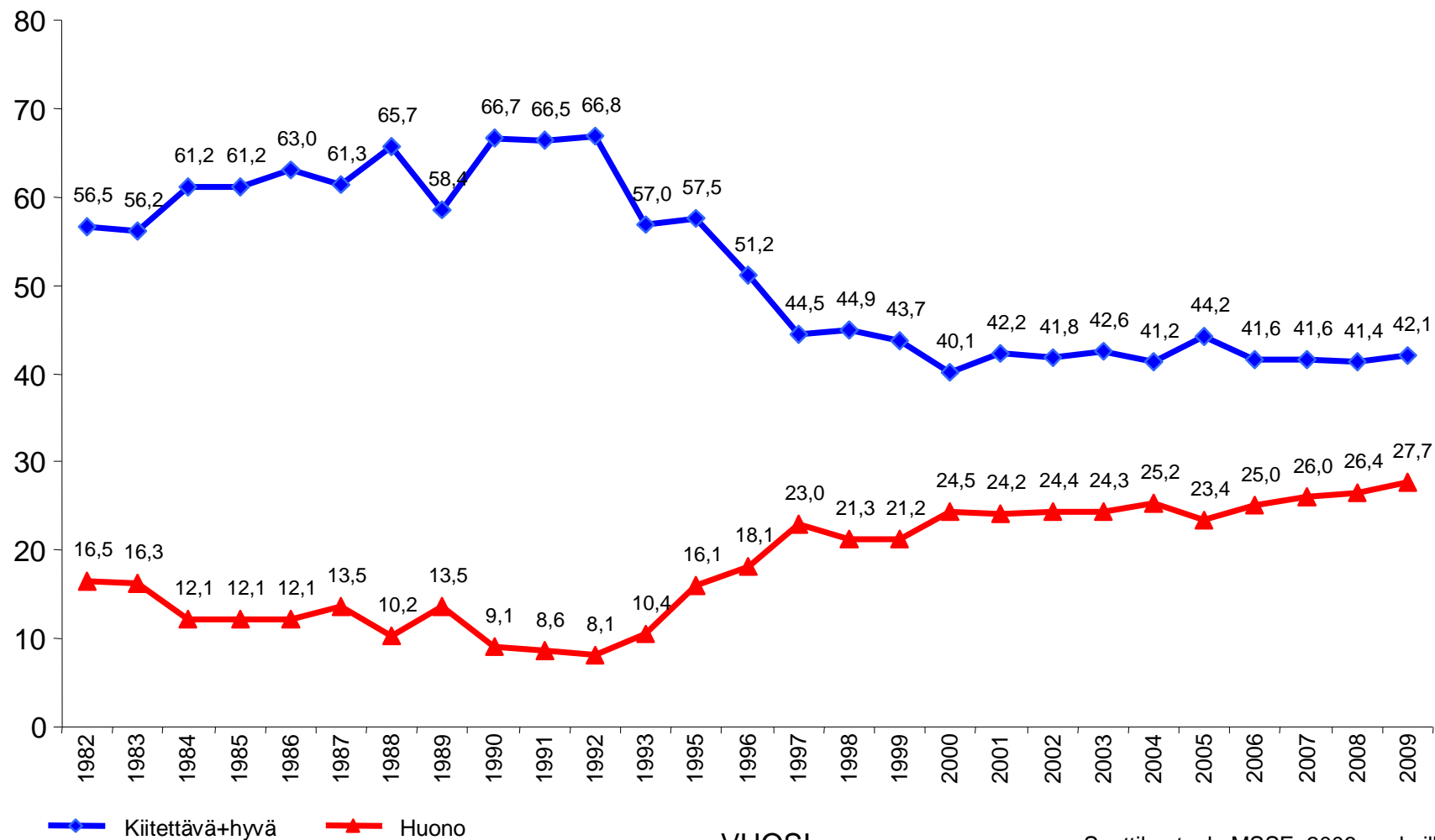
**JUOKSUMATKA  
12 MIN (m)**

**JAKAUMA (%)**



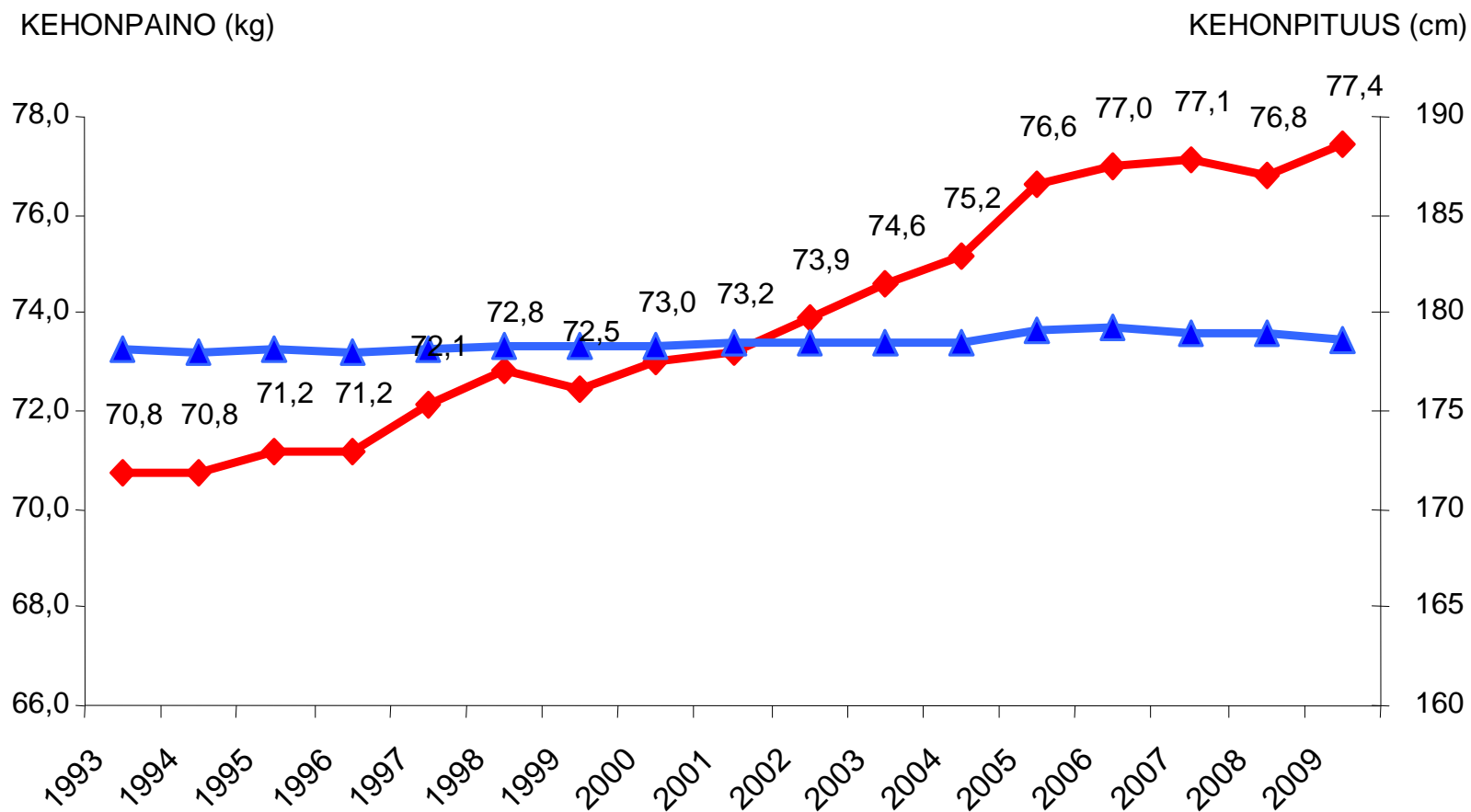
# PALVELUKSEN ASTUVIEN MIESTEN LIHAKUNTOINDEKSIJAKAUMAT VUOSINA 1984-2009

LIHASKUNTOINDEKSI JAKAUMA (%)



Santtila et. al., MSSE, 2006, mukailleen

# PALVELUKSEEN ASTUVIEN MIESTEN KEHONPAINO JA - PITUUS VUOSINA 1993-2009



# Miksi lasten ja nuorten liikuntaa kannattaa edistää?

- Liikunta / fyysinen aktiivisuus
- -> ylipaino / lihavuusriski
- -> sairastavuus diabetekseen, ym. sairauksiin
- -> terveysongelmat heikentää työkykyä
- -> työkyvyttömyys lisää sairaseläkkeiden määrää
- -> sairastavuuden kasvu haastaa elinikää

# Liikunta harrastus suojaa lihavuudelta

- Kouluterveyskysely (Mikkilä ym. Duodecim 2002)
- n. 30.000 14-16 -vuotiasta poikaa
- Liikunnan harrastaminen lihavuusriski
  - harvemmin kuin viikoittain 1,00
  - 1–3 kertaa viikossa 0,84 = -16%
  - 4–6 kertaa viikossa 0,60 = -40%
  - päivittäin 0,54 = -46%
- Päivittäin liikuntaa harrastavan riski olla lihava on n. puolet pienempi kuin enint. kerran viikossa harrastava

# Seurauksia painon noususta ja aktiivisuuden vähenemisestä

- Helsingin yliopisto LL Nina Lammi 11/2009:  
” Type 1 and type 2 diabetes among young adults in Finland - Incidence and perinatal exposures” (Tyypin 1 ja tyypin 2 diabetes suomalaisilla nuorilla aikuisilla - Ilmaantuvuus ja perinataaliset altisteet)”
- Diabeteksen ilmaantuvuus 15-39 vuotiailla 1992-2001.
- Tyypin **1 diabeteksen ilmaantuvuus**: 18 per 100.000/, sairastavuus lisääntyi tarkasteluaikana keskimäärin **+3.9 % vuodessa**.

## Väitöstutkimus 14.11.2009

- Tyypin 1 sairastuneissa selkeä miesenemmistö.
- **Tyypin 2 diabeteksen** ilmaantuvuus oli 13 per 100.000 vuodessa, sairastavuus lisääntyi tarkasteluaikana keskimäärin **+4.3 % vuodessa**.
- **Korkea painoindeksi 3-11 vuoden iässä lisäsi huomattavasti riskiä sairastua tyypin 2 diabetekseen nuorella aikuisiällä** (diabeetikoilla paino alkoi nousta varhain lapsena).

## Väitöstutkimus 14.11.2009

- Nina Lammi: ”Sekä tyypin 1 että 2 **ilmaantuvuuden nousu** nuorilla aikuisilla on **hälyttävä**”
- Suomalaisilla korkea riski sairastua tyypin 1 diabetekseen ainakin 40 ikään!
- **Vähintään 200-300 nuorta aikuista** sairastuu **tyypin 2 diabetekseen vuosittain** – määrä kasvaa jatkossa painon nousun mukaan.

# Lasten ja nuorten liikunta ja sydäntautiriski

- Laaja poikkileikkaustutkimus Euroopassa
- 9- ja 15-vuotiaat
- Mitattiin laajasti sydäntautiriskejä: systolinen verenpaine, triglyseridi, kolesterolit/HDL-kolesterolin suhde, insuliiniresistenssi, rasvaprosentti ja aerobinen kunto
- Fyysinen aktiivisuus mitattiin
- Lapset ja nuoret jaettiin 5 ryhmään liikuntaaktiivisuuden mukaan
- Andersen ym. Lancet 2006;368:299-304

# Lasten ja nuorten liikunta ja sydäntautiriski

- Verrattaessa eniten liikkuvaan viidennekseen kokonaissydäntautiriski:
  - vähiten liikkuva viidennes: 3,3 x riski
  - toiseksi vähiten liikkuva: 3,1 x riski
  - kolmanneksi vähiten liikkuva: 2,5 x riski
  - toiseksi eniten liikkuva: 2,0 x riski
- Toinen päätulos: Vähintään **90 minuutin** päivittäinen liikkuminen saattaisi riittää estämään insuliiniresistenssiä (keskeisin muuttuja kokonaissydäntautiriskissä)!

# Ylipaino nuorena - koronaaritauti aikuisena

- Tanskalaiset tutkivat 276.835 lasta 7-13 –vuoden ikäisenä ja CHD samoilla henkilöillä yli 25-vuotiaana.
- 5.063.622 hlö-vuoden seuranta; 10.235 CHD tapausta miehillä ja 4.318 tapausta naisilla
- Jo 2-6 kg ”ylipainoa” 7-13 –vuotiaana lisää CHD kuoleman riskiä 25-60 –vuotiaana 10-24% pojilla ja 7-23% tytöillä!!

# Keskiössä lapsiperheet

- Lasten ja nuorten ylipaino ja vähäinen liikunta heijastuu myös vanhemmista – lasten vanhemmat lihovat muita aikuisia enemmän
- Kyseessä uraorientoitunut ja uusavuton lapsiperhe, jossa liikunta-aktiivisuus ei ole riittävä ja ruokakulttuurissa on paljon kehitettävää
- Lasten tilanne kehittyisi, jos vanhemmat saataisiin liikkeelle – ohjattua toimintaa perheille
- Vaellusretkiä, yhteisiä ohjattuja liikuntahetkiä, yhdessä kokkaamista – kokkisotaa kouluun

# Kysymys lasten arkeen vaikuttamisesta

- Tarvitaan useita samaan suuntaan vaikuttavia rohkeita ratkaisuja ja kannustusta muutoksen tekoon
- Pitää puuttua lasten liikkumista estäviin tekijöihin
- Pitää vaikuttaa koulupäivän sisältöön (liikkumisen ja ruokailunkin osalta)
- Pelkkä valistus ja tieto ei yksin riitä
- Pitää tukea eniten apua tarvitsevia lapsia ja heidän vanhempiaan – perheet liikkumaan
- Aktiiville iltapäivä- ja kerhotoiminnalle on edelleen tilaus

# On tekojen aika

- Paino on noussut ja kunto on heikentynyt jo pidempään – toimenpiteisiin kannattaa ryhtyä pian
- Suomella ei ole enää varaa päästää lasten ja nuorten tilannetta enää pahemmaksi!
- Liikettä pitää lisätä yksittäisillä liikuntahetkillä, painoa pitää pudottaa kilo kerrallaan
- Nyt on aika kääriä hihat ja ryhtyä toimiin, mutta ”hokkus pokkus”-ratkaisuja ei valitettavasti ongelmaan löydy
- Tuloksia saadaan aikaan hyvällä yhteistyöllä ja samanaikaisilla toimilla yhteiseen tavoitteeseen