



# Tervetuloa webinaariin

## Liikkeen vaikutus hyvinvointiin ja oppimiseen

2.2.2021

Tanja Kulmala

 UKK-instituutti

 SMART  
MOVES

# Sisältö

- Liikkeen vaikutus hyvinvointiin ja oppimiseen
- Miten paljon nuorten tulisi liikkua?
- Miten nuoret täyttävät liikkumisen suosituksen?
- Miten nuoret haluaisivat liikkua?
- Smart Moves -hanke

# Liikkeen vaikutus hyvinvointiin ja oppimiseen



# Liikunnan positiivisia vaikutuksia (1/3)

## Yleinen terveydentila ja vointi

- Liikunta parantaa yleistä terveydentilaa
  - tuki- ja liikuntaelimestö (nivelet, selkä)
  - lihakset ja luusto (massa, lujuus)
  - liikkuvuus, tasapaino, liikehallinta ja koordinaatio
  - stressi, mieliala, uni
- Liikunta ehkäisee, hoitaa ja kuntouttaa useita kansansairauksia
  - sydän- ja verisuonitaudit (mm. verenpaine)
  - ylipaino ja painonhallinta
  - diabetes (verensokeritasot)



# Liikunnan positiivisia vaikutuksia (2/3)

## Sosiaaliset suhteet, vuorovaikutus, yhteisöllisyys

- Liikunnan avulla opitaan vuorovaikutustaitoja, pelisääntöjä ja yhteistyötä myöhempää elämää varten.
  - sosiaalisten suhteiden luominen ja ylläpitäminen
- Liikunta parantaa yhteisöllisyyden kokemusta ja yhteenkuuluvuuden tunnetta.
  - toiminnallisuus
  - yhteinen päämäärä



# Liikunnan positiivisia vaikutuksia (3/3)

## Vireystaso, tarkkaavaisuus ja oppiminen

- Liikunnan vaikutus aivoterveuteen
  - aivojen verenkierto ja hapensaanti paranee
  - tukee hermosolujen toimintaa
  - lisää hermosolujen välisiä yhteyksiä
- Liikunta parantaa
  - oppimiskykyä
  - tarkkaavaisuutta ja toiminnanohjausta
  - muistia.



# Miksi siis liikkua ja liikuttaa?



**Miten paljon nuorten tulisi  
liikkua?**





# Paljonko nuorten tulisi liikkua?

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

Yli kahden tunnin pituisia istumisjaksoja tulee välttää.

(Opetusministeriö & Nuori Suomi 2008)

Lasten ja nuorten tulisi liikkua tunti päivässä. Myös yhtäjaksoisia yli tunnin mittaisia istumisjaksoja tulee välttää.

(STM 2015)

Lasten ja nuorten (5–17-vuotiaat) tulisi liikkua reippaasti vähintään 60 minuuttia päivittäin.

Yhtäjaksoista paikallaanoloaikaa tulee rajoittaa.

(WHO 2020)

Lasten ja nuorten liikkumisen  
suositusten uudistaminen on  
parhaillaan käynnissä.  
UKK-instituutti valmistelee  
suosituksen käytännön työkaluja  
kevään 2021 aikana.

# Uudistuneissa liikkumisen suosituksissa kaikki liike lasketaan!

- Suositus huomioi entistä paremmin myöskin  
  - kevyen liikuskelun
  - paikallaanolon tauottamisen
  - riittävän unen merkityksen.
- Edellä mainittujen lisäksi  
  - reipasta liikkumista 2 t 30 min /vk TAI
  - rasittavaa liikkumista 1 t 15 min /vk JA
  - lihaskuntoa ja liikehallintaa 2 krt /vk.
- **Liikuskelua ja paikallaanolon tauottamista tulee tehdä joka päivä – mitä useammin, sen parempi.**



Viikoittainen liikkumisen suositus 18–64-vuotiaille

 UKK-instituutti

# Kevyemmän liikuskelun terveyshyötyjä

- Tutkimusnäyttö on osoittanut, että myös kevyemmällä liikuskelulla on terveyshyötyjä
  - verensokeri- ja rasva-arvot laskevat
  - verenpaine nousee
  - verenkierto vilkastuu
  - vireystaso nousee
  - oppiminen tehostuu.
- **Erityisesti kevyen liikuskelun lisäämisestä ja paikallaanolon tauottamisesta hyötyvät terveytensä kannalta liian vähän liikkuvat nuoret.**



**Miten nuoret täyttävät  
liikkumisen suosituksen?**



# Liikuntasuosituksien toteutuminen

**Liikuntasuosituksen täyttää noin joka viides opiskelija**

- Objektiivista, liikemittarilla mitattua tietoa toisen asteen opiskelijoista on vain lukiolaisten osalta. Heistä 22 prosenttia täyttää tunnin suosituksen.
- Kouluterveyskyselyn tulosten perusteella tunnin päivässä liikkuu 13 prosenttia sekä lukiolaisista että ammattiin opiskelevista.
- **Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa (LIITU) -tutkimuksen tulokset (liikemittaridata sekä kyselyjen tulokset) julkaistaan toukokuussa 2021.**

Siekinen K. 2018  
Kouluterveyskysely 2017.

22.2.2021



# Vähän (max. 2 t /vk) liikkuvat nuoret

- Kyselytutkimusten mukaan vähän liikkuvia nuoria lukiolaisista on
  - pojista 22 prosenttia
  - tytöistä 23 prosenttia.
- Ammattiin opiskelevista vähän liikkuvia on
  - pojista 37 prosenttia
  - tytöistä 41 prosenttia.
- Lukiolaisista joka viides liikkuu alle puoli tuntia päivässä eli erittäin vähän.
- Lukiolaisille kertyy päivän aikana myös runsaasti paikallaanoloa, n. 9 t /pv.

**Vähän liikkuville nuorille  
opiskelupäivät ovat  
viikon aktiivisimpia  
hetkiä.**



# Miten nuoret haluaisivat liikkua?



# Positiivisia uutisia!

## Opiskelijat itse haluaisivat liikkua enemmän

- Suurin osa lukio (80 %) ja ammattioppilaitosten opiskelijoista (73 %) haluaisi liikkua nykyistä enemmän.
- Iso osa myös kokee liikunnan tukevan opiskeluaan (70 % lukiolaisista, 62 % ammattikoululaisista).

Siekinen K. 2018.



# Liikkumisen mahdollistaminen

- Liikkumisen mahdollistamiseksi opiskelijat toivoisivat, että
  - olosuhteita kehitettäisiin liikkumista lisääviksi
  - heillä olisi mahdollisuus käyttää liikuntatiloja opiskelupäivän aikana
  - oppilaitoksissa olisi vaihtoehtoisia tapoja istua
  - toiminnallisia opetusmenetelmiä otettaisiin käyttöön.
- Omat vaikutusmahdollisuutensa välituntien tai taukojen suunnitteluun ja toteutukseen hyväksi kokevat
  - 27 prosenttia lukiolaisista
  - 60 prosenttia ammattiin opiskelevista.

**Opiskelupäivän  
aikaisilla virikkeillä ja  
tauoilla voidaan tukea  
nuorten terveyttä ja  
hyvinvointia.**

# Lähteet

- Istu vähemmän – voi paremmin! Kansalliset suositukset istumisen vähentämiseen. Sosiaali- ja terveysministeriön esitteitä 2015.
- Kokko, S. LIITU-tutkimuksen alustavia tuloksia 2018. Julkaisematon tiedonanto. 2018.
- Opetusministeriö & Nuori Suomi. Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7–18-vuotiaille. 2008.
- Siekkinen, K., Hakonen, H., Kulmala, J. & Tammelin, T.. Lisää liikettä opiskelun tueksi. Tuloksia lukiolaisten fyysisestä aktiivisuudesta ja ajatuksista liikkumisen lisäämisestä.. LIKES-tutkimuskeskus. 2018.
- Syväoja H. Physical activity and sedentary behaviour in association with academic performance and cognitive functions in school-aged children. 2014.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos THL. Kouluterveyskyselyn tulokset. 2017.
- Vuori I. Liikunta lapsena ja nuorena. Teoksessa I. Vuori, S. Taimela & U. Kujala (toim.) Liikuntalääketiede. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 145–170. 2017.
- WHO Guidelines on physical activity and sedentary behaviour. 2020.

