

Hyvinvoinnin monet muodot kurssin Elinvoimaa läpi elämän -jakson podcast

Arja Sääkslahti ja Sami Kokko: Hyvinvointia tuova liike lapsuudessa ja nuoruudessa

Suuri yhteiskunnallinen haaste tänä päivänä on se, että liikkumisen näkökulmasta suurimmasta osasta väestöryhmistä, ainoastaan vähemmistö liikkuu riittävästi, kun peilataan liikkumissuositukseen ja siellä liikkumisen määrään. Yksi iso tekijä tässä on se, että meidän arjesta on hävinnyt paljon liikettä ja tänä päivänä monet sellaiset arjen askareet, jotka menneinä vuosina tehtiin lihasvoimin tai fyysisesti aktiivisesti, pystytään hoitamaan internetin välityksellä, tai sitten jollain teknisellä ratkaisulla. Sähköiset skuutit on hyvä esimerkki tällaisesta vempaleestä. Samalla sitten liikkumisesta on ehkä tullut sellainen erillissuorite, jota mennään harrastamaan työpäivän tai koulupäivän jälkeen. Ja se pulma tässä on se, että liikkumisen harrastaminen ei oikeastaan yksin pysty korvaamaan sitä aikaisemmin arjesta kertynyttä liikumista.

Siinä on iso merkitys sillä, minkälaisiksi me ollaan luotu tämä elinympäristö, esimerkiksi jo ihan pienille lapsille. Jos ajatellaan minkälaisia, vaikka aikuisen näkökulmasta hienoja päiväkotipihoja rakennetaan - on valtavan paljon erilaisia telineitä ja muita, mutta sitten lapsiryhmät onkin niin isoja, että joudutaan rajaamaan sitä aluetta, joka tarkoittaa lapselle sitä, että hän ei pääse liikkumaan niin isolle alueelle, missä hän muuten luontaisesti liikkuisi ja keräisi fyysistä aktiivisuutta. Jos ajatellaan, että siinä olisi mahdollisuus pitää rinnalla vaikkapa semmoinen metsämaasto, jossa voi monipuolisesti harjoitella erilaisia taitoja, haastaa itseään ja liikkua täysin vapaasti, niin lasten tilankäyttö ja kaikki on huomattavasti paljon suurempaa. Tämä kaikki, miten me on yhteiskunnassa tähän tilanteeseen tultu, niin se alkaa jo sieltä varhaisvuosista asti.



YMPÄRISTÖ

Eli fyysisen aktiivisuuden määrän väheneminen näkyy todellakin siellä varhaisvuosissa ja ei pelkästään nyt se ympäristötekijä, mutta myöskin se, että lapset on osana varhaiskasvatusta ja minkä verran sitten eri paikoissa lapset liikkuu, kuinka paljon ovat ulkona? Se on yksi merkittävin asia. Mitä enemmän lapset liikkuu ulkona, sitä fyysisesti aktiivisempia he ovat ja sitten toisaalta taas, jos tiheällä kaupunkialueilla päiväkotia tehdään vaikkapa kerrostalon alakertaan, jossa on pieni asfalttipiha, niin me ollaan lähellä semmoista Etelä-Eurooppalaista mallia, jossa ollaan 15 minuuttia ulkona ja tehdään jotain. Kun ajatellaan tätä lasten kehitystehtävää, että pitäisi siinä aikana oppia käsittelemään, käyttämään ja hyödyntämään omaa kehoa. Nauttimaan siitä, mitä kaikkea elimistöllä ja keholla, raajoilla voi tehdä; juosta, hyppiä, heittää, pinkoa, kiipeillä, niin se kaikki jää silloin kokematta. Varsinkin, jos sisätilat on sellaisia että ne ei mahdollista liikkumista.

Perheillä tässä on iso merkitys. Periaatteessa varhaiskasvatuksen aikana ammattikasvattajilla on oma roolinsa, mutta perheet, miten paljon he liikkuu ja tukee ja hyödyntää sitä, minkälaisia liikkumisen mahdollisuuksia on. Eli se on hyvin kokonaisvaltaista. Myöskin nää varhaisvuosien lasten elintottumukset. Meillä on jo tutkimusnäyttöä siitä, että kuinka päteväksi ja hyväksi lapsi kokee itsensä nuorena, pikkuisena, niin se myöskin sitten kerääntyy ja kasaantuu ja kulkee mukana sinne kouluikään ja aikuisuuteen. Eli se, minkälainen suhde siihen omaan kehoon on liikkujana ja kuinka mielellään liikkuu, niin ne kaikki juontaa niihin varhaisiin vuosiin.

Miten sä näet sitten harrastusten roolin alle kouluikäisillä? Kun meidän lasten ja nuorten liikuntakäyttytymisen LIITU-tutkimuksessa kysytään seuraharrastamisen aloitusaikaa, niin se on tänä päivänä aika varhainen. Keskimäärin 6-vuotias. Ja sitten kuulee, että harrastuksia aloitetaan jopa 3-vuotiaasta, aika usein 4-5 vuotiaasta, niin miten sä näet, onko tämä hyvä vai huono asia?

No tietysti jos ei ole muita liikkumisen mahdollisuutta, sitä piha-alueita ja muuta, totta kai siellä, vanhemmat kompensoi sitä sillä, että viedään ohjattuun liikuntaan. Ja se näkyy toki, että pääkaupunkiseudulla lapset harrastaa hyvin aikaisin. Jo kolme neljä-vuotiaana melkein puolet lapsista osallistuu jonkinlaiseen harrastukseen ja selvästi vanhemmat tiedostaa tämän. Mutta eihän se sitten taas liikkumisen määränä riitä, kun se on yksi kerta viikossa ja todennäköisesti siellä sitten kuljettamiseen, autossa istutaan, bussissa istutaan, sen sijaan, kuin että avataan ovi ulos ja päästään leikkimään. Eli ennen kouluikää nimenomaan vapaa leikki on tärkeää, mutta sillä harrastamisella toki on oma paikkansa. Onhan se aika hurja ajatella, että on tiettyjä liikuntalajeja, joissa edellytetään, että harrastaminen pitää aloittaa hyvin varhaisessa vaiheessa, että pääsee siihen putkeen, että voi ajatella, että tästä tulee pidemmälle menevä harrastus.

Tuohon ehkä lisäyksenä, mitä itse olen miettinyt tästä varhaisesta harrastamisen aloittamisesta on se, että kuinka monen kohdalla se sitten on lapsen oma toive ja tahto se mitä lajia mennään tekemään. Ja vaikka olisikin alkuun, niin se onko se valinta oikea? Kun mennään vähän vanhempaan ikään, voiko ollakin että joku toinen laji rupeaisikin kiinnostamaan? Mutta onko se mahdollista vaihtaa lajeja?

Nämä on tosi tiukkoja kysymyksiä ja lähtökohtahan on se, että harrastaminen tulee siitä, mikä on mahdollista ja ehkä mahdollista on se, minkä vanhemmat kokee olevan heille tuttua. Sellaiseen tulee vietyä. Mutta kyllä on sitten niitä harvoja lapsia joilla kolmevuotiaana on jo selkeä visio. Ajatus, että minä haluan tehdä tätä. Heitäkin tulee toki. Tämä ei ole mustavalkoinen, eli lasten ehdoilla, heitä kuunnellen ja ikään kuin tunnistaen sen mitä mahdollisuuksia on. Ja sitten kun lapsi alkaa kysyä, että saisinko harrastaa sitä, niin kannustaa ja rohkaisee mukaan. Kyseessä on enemmän se, että taipuuko meidän harrastustoiminta siihen? Onko seuroilla valmius esimerkiksi ottaa vastaan tällaisia lapsia, jotka vasta ehkä 9-10 -vuotiaana kiinnostuisi lajista? Mitä itse ajattelet tästä?

Tästä päästään aika hyvin siirtymään alakouluikäisiin lapsiin ja nuoriin. Ehkä palataan tähän seuratoimintaan tuossa hetken kuluttua, mutta ajattelin muutamalla sanalla alakouluikäisistä todeta

liikkumisen yleistilanteen. Ja sehän on se, että keskimäärin meillä alakouluikäisistä, ykkösestä ysiin, joka kolmas lapsi ja nuori liikkuu suositusten mukaan riittävästi, eli kaksi kolmesta ei. Samalla tää keskiarvoistaminen peittää alleen pari erityispiirrettä tai tarkempaa tarkastelukulmaa. Meillähän Suomessa tällainen iän myötä tapahtuva liikkumisen hiipuminen on hyvinkin prevalentti (yleinen) ilmiö ja kansainvälisestikin aika jyrkkää. Eli meillä vielä ekaluokkalaisista noin 70% liikkuu riittävästi suositusten mukaan, mutta siitä se lähtee tasaisesti laskemaan ja erityisesti tuossa yläkouluiässä tapahtuu isompia vähenemisiä ja saavuttaa siellä sitten 9-luokkalaisissa sellaisen 10% tason eli vain yksi kymmenestä liikkuu riittävästi ja 90% ei.

KOULUPÄIVÄ



Sukupuolten välillä on tässä liikkumisessa myöskin eroa: Tytöistä 10% vähemmän liikkuu suosituksen mukaan kun pojista, se on sellainen yksi erityishuomio, joka tulee ottaa huomioon.

Mä voisin tuohon todeta myöskin, että tämä sukupuolten välinen ero näyttää alkavan jo varhaisvuosista asti. Eli varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset määrittelevät 3 tuntia päivittäistä, sellaista kevyttä, kevyen tyyppistä, kaikenlaista liikuntaa, josta tunti pitäisi olla sitten sellaista

vauhdikasta ja reipasta. Nyt nimenomaan lapset, jotka ulkoilee paljon, hyvin saavuttaa tämän 3 tunnin suosituksen, mutta tässä reippaan liikunnan suosituksissa on eroa ja siinä näkyy nimenomaisesti tyttöjen ja poikien välinen ero, että se alkaa hyvin varhaisessa vaiheessa ja haastaa kyllä meitä aikuisia. Meidän pitäisi luoda niitä mahdollisuuksia, kannustaa kaikkia vähän semmoiseen vauhdikkaampaan touhuun.

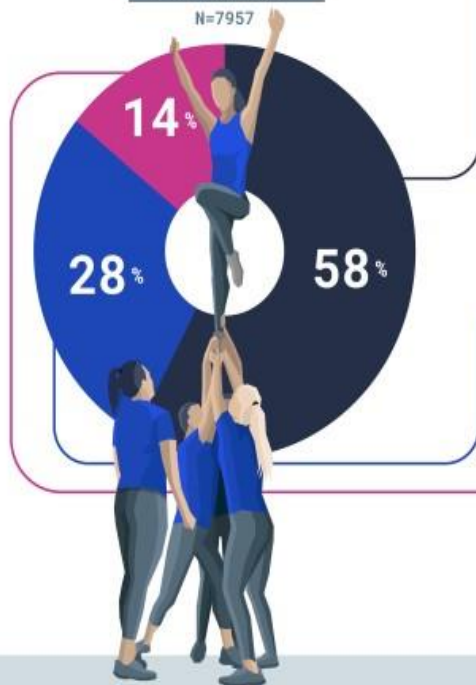
Juuri näin, ja tuossa perusopetusiässä yleisellä tasolla tytöt liikkuu nimenomaan kevyesti poikia enemmän, mutta siinä reippaan ja rasittavan puolella, eli sellaisen korkeamman intensiteetin puolella, se ero tulee esiin.

No tästä muutoksesta, miksi yhä harvempi saavuttaa liikkumissuosituksen mukaisen määrän? Perussyhän on samoja, eli yhteiskunnan elinympäristön muutos, arjesta on tullut passiivisempaa. Meillä on digilaitteita, sosiaalista mediaa ja muuta. Eli siitä lasten ja nuorten ajankäytöstä kilpaillaan paljon ja monet toiminnot on muuttuneet liikkumisen ja fyysisen aktiivisuuden näkökulmasta passiivisemmiksi. yksi tavallaan prevalentti (yleinen), mihin nyt palataan, on tämä seuratoiminta. Eli kyllähän tosiaan lasten ja nuorten kohdalla näkyy se, että meillä tuolta 2000-luvun taitteesta lähtien noin 20% enemmän lapsista ja nuorista osallistuu seuratoimintaan. Keskimäärin noin 60% alakouluikäisistä osallistuu seuratoimintaan tällä hetkellä ja melkein 90% on osallistunut jossain vaiheessa. Siinäkin näkyy, että mennään harrastamaan sitä liikuntaa.

URHEILUSEURASSA HARRASTAMINEN

9-15-VUOTIAILLA

N=7957



LIITU-tutkimuksen tuloksia 2022

58% HARRASTAA URHEILUSEURASSA

ALOITUSIKÄ 6,4 vuotta

PÄÄLAJIN HARJOITTELU

3 ohjatusti krt/vko **2-3** omatoimisesti krt/vko

KILPAILEMINEN

68% osallistuu kilpailutoimintaan **61%** kilpailee tavoitteellisesti

POIKIEN PÄÄLAJIT

31% Jalkapallo **13%** Jääkiekko **9%** Salibandy

TYTTÖJEN PÄÄLAJIT

17% Ratsastus **13%** Jalkapallo **12%** Voimistelu

28% ON AIEMMIN HARRASTANUT, MUTTA ON LOPETTANUT, KOSKA...

harrastaminen ei ollut tarpeeksi innostavaa

oli kyllästynyt lajiin

ei viihtynyt joukkueessa/ryhmässä

74% olisi kiinnostunut aloittamaan harrastamisen uudestaan

14% EI HARRASTA, EIKÄ OLE KOSKAAN HARRASTANUTKAAN, KOSKA...

54% ei ollut löytynyt kiinnostavaa tai sopivaa lajia tai toimintaa

45% ei ollut motivaatiota

28% harrastaminen oli liian kallista

26% ei ollut aikaa

Vilittausohje infograafiin:

Blomqvist, M., Mononen, K., Koski, P., Kokko, S. & Kapustamäki, H. 2023. Urheiluseurassa harrastaminen 9-15-vuotiailla lapsilla ja nuorilla. Infograafi. KIHU. Jyväskylä.

Lähde: Blomqvist, M., Mononen, K., Koski, P. & Kokko, S. 2023. Urheilu ja seuraharrastaminen. Teoksessa S. Kokko ja L. Martin (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa LIITU-tutkimuksen tuloksia 2022. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2023:1, Helsinki: Valtion liikuntaneuvosto, 83-92.

Ne olisi valtava potentiaali.

Samalla valtava potentiaali, joo, mutta siinä on tavallaan ristiriita, että seurat tekee todella loistavaa työtä, ne liikuttaa siellä lapsia ja nuoria, mutta sieltä ei pelkästään kerry sellaista määrää liikettä, pelkästään seurajutuista, että voisi ajatella että se korvaa. Jos joku vanhempi ajattelee että: "Hei, rasti ruutuun, liikunta hoidettu!", niin se on mistä olen vähän huolissaan. Näin ei pitäisi tehdä, vaan tunnistaa että seuratoiminnasta tulee vähän, sitten katse kouluun - mitä koulu voi tehdä, koulumatkat on tosi potentiaalinen ja tärkeä - alakouluissa erityisesti. Yläkoulussa tuppaa vähän kasvamaan se matka, joka sitten taas laskee aktiivista kulkemisen määrää. Mutta miten siellä voisi lisätä, koulupäivän aikana? Ja sitten perheet muuten vapaa-aikana. Jokaisessa lasten ja nuorten toimintaympäristössä tarvittaisiin vähän lisää liikettä, niin se kumuloituu siihen kokonaismäärään.

Mitä sä ajattelet perheiden roolista kouluikäisillä?

No se varmaan on muutoksessa siinä kun ikää tulee. Eli kyllä alakouluikäisillä on tosi tärkeä se perhe. Sit se rupeaa vaihtumaan vähän niinku kavereihin, pikkuhiljaa erityisesti yläkoulussa vertaiset kaverit on tärkeä, mutta ehkä sellainen hyvä muistutus on se, että tuossa meidän LIITU-tutkimuksessa näkyy, että vanhempien kannustaminen liikkumiseen näkyy, sanoisin, yllättävän pitkään. Eli yllättävän vanhoille murrosikäisille nuorille, iso osa, melkein kaikki, sanoo että se on tärkeätä. Vaikka ne ei välttämättä sitä arjessa näytä, niin se vaan on, että kyllä on vanhemmalla rooli tällaisessa. Ehkä se muuttuu, alakouluissa ollen aktiivisemmin mukana ja muuttuu sellaiseen kannustajan ja mahdollistajan rooliin.

Joo, ja se jotenkin ei ole ehkä niin suotavaa mainostaa siinä kohtaa, että perhe on tärkeää, mutta jännästi, kyllä ne varhaisina kasvun vuosina ne arvot mitä siellä perheissä on kasvatettu ja opeteltu ja yhdessä tehty ja liikuttu niin ne kantaa pitkin elämää ja varmasti korostuu siinä vaiheessa kun nuori lähtee kotoa ja ikään kuin hakee ja opettelee niitä omia tapoja, että mitäs ne olikaan ne mun omat perusarvot ja miten se liikkuminen ja terveelliset elämäntavat ylipäätään. Ja miten suhtautuu siihen hyvinvointiin.

Joo se on just näin. Se varmaan tulee tuossa nuorisovaiheessa se sellainen seuraava iso muutos, eli kun toisen asteen opintoihin siirrytään, niin siellä liikkumisen näkökulmasta yhä harvempi valitettavasti taas täyttää sen liikkumisen suosituksen määrän. Se on ihan muutama prosentti. Jos me katsotaan tiukasti lasten ja nuorten tavoitetta: joka päivä vähintään tunti reipasta liikkumista. Mutta siinä varmaan on ne isot muutokset. Kyllähän siellä se opiskelun tärkeys rupeaa nostamaan päätänsä. Tulee paljon koulutehtäviä. Päivät on pitkiä, ja ehkä harrastus on saattanut hiipua. Sellainen ajatus ainakin, että minusta tulisi tavoitteellinen urheilija ja tavallaan panostetaankin nyt sitten siihen kouluun. Paljon muutoksia tulee siitä toisen asteen opiskelusta eteenpäin, jotka lähtee haastamaan nuoren liikkumista.

Tuohon en malta olla kommentoimatta sen verran, että muistan tässä törmänneeni tutkimukseen, jossa oli näitä jotka oli lähtenyt kouluun tai opiskelemaan jollekin toiselle paikkakunnalle. Niin kun mietittiin tässä tätä seuratoiminnan ja seurojen roolia, niin jos olet lapsuudessa tai nuoruudessa harrastanut jotakin seuraa, niin se on usein semmoinen luonteva paikka lähteä tutustumaan uusiin ihmisiin, uuteen yhteisöön. Että menee siihen samaan, omaan vanhaan urheilulajiin. Lähteä tutustumaan sitä kautta ja sillä tavalla voi kotoutua siihen uuteen opiskelupaikkakuntaan myöskin.

Joo ehdottomasti näin! Ja tosiaan tässä vaiheessa varmaan sellaisten muutosten erilaisuus ja kirjo kasvaa tosi paljon. Sillähan on tosi paljon merkitystä toisen asteen opiskeluissa, että se oletko vielä kotosalla vai vaihdatko itsenäiseen asumiseen samalle paikkakunnalle, puhumattakaan, että toiselle paikkakunnalle. Ja mitä kaikkea siellä sitten, seurusteluja ja muita tulee, erilaisia elämäntilanteita jotka haastaa. Ehkä se on sellainen, toki koskee nuorempiakin ikäluokkia, mutta erityisesti tässä huomio, että nuoret ei ole mikään yksi massa.

Voisi vielä sen todeta liikkumisen muutoksen näkökulmasta, mitä yksi meidän väitöskirjatutkija on tutkinut, niin sekään ei tuossa 15–19 vuotiaiden ikäluokassa, niin ei se muutu kaikille samalla tavalla. Pystytään tunnistamaan vähintään 5 erilaista muutosryhmää sieltä: Eli että korkea aktiivisuus pysyy yllä, passiivisuus pysyy yllä, aktiivisuus laskee korkealta tasolta OK tasolle, OK tasolta liian alhaiselle tasolle ja on siellä myöskin liikkumisen lisääjiä. Toki ne taitavat olla urheilijoita, jotka lisäävät harjoittelun määrää.

Tietysti koululiikunnallakin on rooli tässä kaikessa läpi lapsuuden ja nuoruuden, että siellä kun on myönteisiä kokemuksia saatu luotua, niin sitten myöskin semmoinen uuden aloittaminen ja rohkea

kokeilu ja tämmöinen tutustuminen erilaisiin liikuntamuotoihin, niin kyllä sekin usein kantaa juuri tuossa vaiheessa, että uskaltaa lähteä kokeilemaan. Ja ehkä myöskin se hyvinvoinnin tasapaino, että kun opiskeluun panostetaan paljon, niin sitten aiivot tarvitsee sitä vastapainoa toisen tyyppisestä liikunnasta. Ehkä auttaa keskittymään. Silläkin on iso rooli, vaikka se ehkä ei tule näkyviin niin vahvasti aikaisemmin.

Ja kyllä siinä on tämä, että siellä tavallaan tulee tärkeitä tällaisia elämän tulevaisuuden näkökulmasta panostuksia: opiskelu, mitä sä opiskelet, tuleva ammatti, ensimmäiset työpaikat sun muut - on ihan luonnollistakin, että siinä ehkä liikkumisen rooli isossa kuvassa hiipuu pikkaisen sinne taustalle. Ja sitten kysymys on siitä, että miten sä pystyt sen jälkeen sitten taas kun tilanne vähän vakiintuu, niin tavallaan löytämään sieltä sitten niitä liikkumisen keinoja ja tapoja.

Ja kyllähän mun käsittääkseni kaikki tutkimustulokset, varsinkin meidän suomalaisessa kulttuurissa mitä on tehty aikuisiällä, niin kyllä ne juontaa siihen, että jos sulla on lapsena ollut harrastuksia ja on ollut fyysisesti aktiivinen elämäntapa, niin sitten se tulee. Vaikka siellä olisi niitä notkahduksia. Sama pätee murrosikään, ja siinä vaiheessa kun etsitään, että vaikka väliaikaisesti notkahtaa, niin se sieltä aina nousee.

Se jotenkin on helpompi saavuttaa, omaksua ja ylläpitää sitten myöhemminkin se fyysisesti aktiivinen elämäntapa ja terveyttä ja hyvinvointia edistävä tapa elää, kuin että jos semmoista mallia ei olisi, tuntumaa siitä, että näin tää menee.

Joo, eli jos tätä meidän keskustelua vetää yhteen, niin varmasti tausta on tässä isossa muutoksessa meidän yhteiskunnassa, elinympäristöissä, joka on nyt ainakin vähintään 20 vuotta ja varmaan pidempäänkin ollut käynnissä ja monet tutkijatkin on todenneet, että se vaan kiihtyy. Teknologinen kehitys esimerkiksi koko ajan kiihtyy, eikä varmasti muutos ole tässä mitenkään loppumassa, vaan tosiaan kuten todettu, ehkä kiihtymässä. Se tottakai haastaa tätä liikkumista. Yhtäältä meille tulee varmaan erinäköisten teknologisten ratkaisujen kautta ehkäpä enemmän aikaa, vapaa-aikaa, näin on ainakin tavoitteena ja keskustelussa ollut, että työtehtäviä hoitaa robotit ainakin osittain. Niin kysymys kuuluu tietysti, että mihin me käytetään se aika? Eli tavallaan se vapaa-ajan näkökulma on yksi.

Toinen on tietysti se, että kyllä meidän on hyvä ja tarpeen löytää sellaisia uusiakin ratkaisuja tähän vallitsevaan tilanteeseen, että esimerkiksi lasten ja nuorten puhelimen käyttö tai pelaamiskulttuuri, ei meidän sitä vastaan kannata tapella pelkästään, vaan ehkä miettiä, miten sitä voisi hyödyntää tai integroida sinne jotenkin liikkumista ja löytää sellaisia uusia tapoja ja malleja.

Mutta samalla, varmaan tämä on sen verran laaja muutos ja kysymys. Me tarvitaan sellaisia systeemisiä ratkaisuja. Ja ne lähtee ihan yhteiskunnan tasolta, että miten yhteiskunta linjaa ja resursoi erinäköisiä asioita. Minkälaisia ratkaisuja aikuiset tekee rakennetun ympäristön, kuten alussa todettiin, suhteen. Minkälainen ympäristö me mahdollistetaan lapsille ja nuorille liikkua ja lähteä kasvattamaan sitä liikunnallista elämäntapaa. Sittenhän he pystyy sellaisen ratkaisun tekemään, kun meillä on nämä systeemiset ja rakenteelliset asiat kohdillaan.

Ja siinä on tärkeitä muistaa, että ihminen on kuitenkin luotu liikkumaan - on kehollinen, aistiva, kokonaisuus. Merkitys asioille tulee siitä, että me tehdään paljon koko keholla. Se että pelkästään kone tekee, siinä hukkuu se merkitys, miksi näitä tehdään. Se on kuitenkin osa ihmisen luontoa, jota ei voi unohtaa ja joka on tärkeää päätöksenteossa muistaa.