

Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa: LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018

Luku 3: Objektiiivisesti mitatun liikkumisen, paikallaanolon ja unen määrä

Husu, P., Jussila, A-M., Tokola, K., Vähä-Ypyä, H. & Vasankari, T. (2019)
Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:1

LIIKUNNALLE

Oman osaamisen itsearviointi

1. Täysin hämärän peitossa - En ole vielä edes lukenut materiaalia kokonaan.
2. Olen lukenut, mutta tämä materiaali tuottaa minulle vielä haasteita.
3. Koen osaavani kohtuullisen hyvin, voimme syventyä aiheeseen.
4. Homma hallussa - Heitä mulle haaste!



LIIKUNNALLE

TAVOITTEENA ON...

- Hahmottaa suuret linjat: erot iän/luokkatason ja sukupuolen mukaan sekä tutkittujen asioiden yhteydet ja niiden suunnat
 - "Pojat enemmän kuin tytöt..."
 - "Nuoremmat vähemmän kuin vanhemmat..."
 - "Liikunta-aktiivisuus on positiivisesti yhteydessä..."
- Muistaa yksityiskohtia ja tarkkoja numeroita
 - "45% tytöistä ja 58% pojista..."
 - "7-vuotiaista tytöistä 71% kun taas 15-vuotiaista pojista 32 %..."
- Osata soveltaa tietoa
 - "15-vuotiaissa pojissa oli kaksi kertaa tyttöjä enemmän..."
 - "Kolmasosa pojista ja lähes puolet tytöistä..."

LIIKUNNALLE

TAUSTAA

- Jo kevyellä liikunnalla on havaittu olevan positiivisia terveysvaikutuksia (mm. Poitras ym. 2016).
- Teknologian kehittymisen myötä on saatu uusia ja monipuolisempia mittausmenetelmiä, mm. liikemittarit.
- LIITU-tutkimuksia on tehty vuosina 2014, 2016 & 2018
 - Tutkimukset ovat laajentuneet ja kehittyneet.
 - 2018 ensimmäisen kerran koko vuorokauden ajalta objektiivinen mittaus liikemittarin avulla.

LIIKUNNALLE

MITTAUSMENETELMÄT

- Tutkittavat:
 - 7-, 9-, 11-, 13- ja 15-vuotiaat lapset/nuoret
- Liikemittareiden käyttö ympäri vuorokauden (vs. LIITU 2016 vain valvellaoloaikana)
 - Mittari valveilla ollessa kuminauhavyössä lantiolla, nukkumaan mennessä ei-dominoivan käden ranteessa
- Mittaus viikon ajalta
- Tutkittavien määrä:
 - n=2279 (mittaus ainakin 4vrk, siirrot lantiosta ranteeseen tunnistettavissa)
 - n=2555 (mittaus ainakin 4vrk, vähintään 10h/päivä)
- Analyysijaksolle (6 sek) laskettiin energiankulutuksesta kertovat MET-arvot: kevyt – reipas – rasittava

LIIKUNNALLE

Liikkuminen, paikallaanolo ja uni

- Liikemittari lantiovyyssä ka 61% ja ranteessa 39% vuorokaudesta
 - Tytöt vs. pojat nuorimmista (7v) vanhimpiin (15v): (n=2279)
 - Tytöt:
 - Uni (mittari rannekeessa) 9,9h → 8,9h
 - Istuminen/makuu 5,9h → 9,0h
 - Kevyt liikkuminen 4,9h → 3,4h
 - Pojat:
 - Uni (mittari rannekeessa) 9,8h → 8,6h
 - Istuminen/makuu 6,3h → 9,5h
 - Kevyt liikkuminen 4,4h → 3,5h
- Uni vähenee iän myötä, paikallaanolo lisääntyy ja kevyt liikkuminen vähenee.

LIIKUNNALLE

Liikkumisen osuudet valveillaoloaikana

- Kevyt liikkuminen (23-35% vuorokaudesta):
 - Tytöt > Pojat
 - Nuoret ikäryhmät > Vanhemmat ikäryhmät
- Reipas liikkuminen (6-17% vuorokaudesta):
 - Pojat > Tytöt
 - Nuoret ikäryhmät > Vanhemmat ikäryhmät
- Rasittava liikkuminen (1-3% vuorokaudesta):
 - Pojat > Tytöt
 - Nuoret ikäryhmät > Vanhemmat ikäryhmät

→ Tytöt liikkuvat poikia enemmän kevyellä teholla, mutta pojat reippaasti/rasittavasti tyttöjä enemmän.

→ Liikkuminen vähenee iän myötä.

LIIKUNNALLE

Paikallaanolon osuudet valveillaoloaikana

- Istuminen / makuu (42-60% vuorokaudesta):
 - Keskimäärin 7h 17min
 - 7-vuotiaat ka 6h
 - 15-vuotiaat ka 8h 55min
 - Pojat > Tytöt (15-vuotiailla ei eroa)
 - Vanhemmat ikäryhmät > Nuoret ikäryhmät
 - Istumista tauotettiin seisoaannosuilla keskimäärin 33 kertaa päivässä
- Seisominen (5-10% vuorokaudesta):
 - Keskimäärin noin tunti
 - 7-vuotiaat ka 52min
 - 15-vuotiaat ka 80min
 - Tytöt > Pojat
 - Vanhemmat ikäryhmät > Nuoret ikäryhmät

→ Istuminen/makoliu ja seisominen lisääntyy iän myötä.

→ Pojat istuu/makalee enemmän kuin tytöt, tytöt puolestaan seisovat enemmän.

LIIKUNNALLE

Uni

- Keskimääräinen uniaika reilut 7 tuntia.
 - Nuoret ikäryhmät > Vanhemmat ikäryhmät (erot väheni vanhemmilla)
 - 7-vuotiaat 7h 20min
 - 9-vuotiaat 7h 10min
 - 11-vuotiaat 7h 5min
 - 13-vuotiaat 6h 55min
 - 15-vuotiaat 6h 57min
 - Tytöt > Pojat

→ Yöunen määrä vähenee asteittain iän myötä.

→ Tytöt nukkuvat keskimäärin hieman poikia enemmän.

LIIKUNNALLE

TEHTÄVÄ

- "Roolileikki" pareittain (tai kolmestaan):
 - 15-vuotias tyttö Hilma
 - 7-vuotias poika Leevi
 - (13-vuotias poika Oskari)
- Kerro edellä käsitellyistä asioista omalla kohdallasi:
 - Uniaika (mittari ranteessa), varsinainen uniaika
 - Paikallaanolo: istuminen/makuu, seisominen
 - Liikkuminen eri tehoilla

LIIKUNNALLE

Liikkumisen määrä

- Keskimäärin 10 861 askelta vuorokaudessa
 - Nuoret ikäryhmät > Vanhemmat ikäryhmät
 - 12 648 askelta (7v) → 7 884 askelta (15v)
 - Pojat > Tytöt (vanhemmilla ikäryhmillä erot vähäisiä)
- Kevyt liikkuminen (ka reilut 4h)
 - 7-vuotiaat 4,6h → 15-vuotiaat 3,5h
- Reipas liikkuminen (ka 1h 44min)
 - 7-vuotiaat 2h 9min → 15-vuotiaat 1h 3min
- Rasittava liikkuminen (ka 15min)
 - 7-vuotiaat 21min → 15-vuotiaat 8min

→ Nuoremmissa ikäryhmissä tytöt liikkuvat kevyesti hieman poikia enemmän.
Pojat liikkuvat tyttöjä enemmän reippaasti/rasittavasti.

→ Liikkumisen määrä vähenee *selkeästi* iän myötä kaikilla tehoalueilla.

LIIKUNNALLE

Liikuntasuosittelun saavuttaminen

- Reipasta/rasittavaa liikuntaa vähintään 60min/joka päivä.
- Nuoret ikäryhmät > Vanhemmat ikäryhmät
 - 7-vuotiaat 71%
 - 9-vuotiaat 54%
 - 11-vuotiaat 41%
 - 13-vuotiaat 19% (yläkouluun siirtyminen)
 - 15-vuotiaat 10%
- Pojat > Tytöt

→ Liikuntasuosituksen saavuttavien määrä laskee *dramaattisesti* iän myötä.

→ Pojat saavuttavat suositukset kaikissa ikäryhmissä tyttöjä useammin.

LIIKUNNALLE

Tuntikuvaajat: arki vs. viikonloppu

- Istumista/makoilua tulee kaikille ikäryhmille tasaisesti pitkin päivää, etenkin viikonloppuna.
 - Nuoremmat istuvat/makoilevat vähemmän kuin vanhemmat.
 - Sukupuolten väliset erot pieniä.
 - Tuntitarkastelu / aktiivisin aika:
 - 7- ja 11-vuotiaat klo 12 & klo 18
 - 13-vuotiaat klo 18
 - 15-vuotiaat klo 14
- Viikonloppuna paikallaanolo lisääntyy, askeleet vähenevät – erot isompia pojilla kuin tytöillä.
- Askeleet jakautuvat viikonloppuna tasaisemmin pitkin päivää.

LIIKUNNALLE

Vertailua vuoden 2016 tuloksiin

- Vertailu on mahdollista vain valveillaolon ajalta 9-15-vuotialta.
- Kaiken kaikkiaan ei suuria muutoksia.
- Kevyt liikkuminen lisääntyi (noin 2%-yksikköä) ja paikallaan seisominen vähentyi hieman.
- Reipas liikkuminen lisääntyi vain 11-vuotiailla tytöillä (alle 1%-yksikkö).
- Istuminen/makoilu lisääntyi hieman 13-vuotiailla pojilla (2%-yksikköä) ja 15-vuotiailla tytöillä (3%-yksikköä).
- Molempina vuosina 32% tutkittavista saavutti liikuntasuosituksen.
 - Muutosta parempaan päin 9-13-vuotiailla tytöillä
 - Muutosta huonompaan päin 11-15-vuotiailla pojilla

LIIKUNNALLE

Liikemittarien käyttö: LIITU 2018

- Lähes puolet lapsista/nuorista käytti liikemittaria 6-7 vuorokautena viikon aikana.
 - 7-vuotiaat 62 %
 - 15-vuotiaat 42 %
- Liikemittari ainakin 4 kokonaista päivää viikossa:
 - 7-vuotiaat tytöt 90 %
 - 15-vuotiaat pojat 59 %
- Tarkastelun rajaus: Vähintään 4 pv ja vähintään 10h/pv
 - 7-vuotiaat 75 %
 - 15-vuotiaat 58 %

→ Liikemittarin käyttö oli vanhemmissa ikäryhmissä vähäisempää kuin nuoremmissa.

LIIKUNNALLE

YHTEENVETO

- Käykää parin kanssa (tai kolmen ryhmässä) tähän aiheeseen liittyvät tärkeimmät pointit läpi.
 - Päätulokset
 - Erityishuomiot
 - Mikä tuntui itsestään selvältä ja loogiselta?
 - Mikä yllätti tai ihmetytti?
 - Mahdolliset muistisäännöt tms. 🤔

Kysymyksiä?

LIIKUNNALLE
