

Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa: LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018

Luku 13: Liikunta, terveys ja terveyden lukutaito

Lyyra, N., Ojala, K., Paakkari, L., Paakkari, O., Kokko, S & Tynjälä J & Välimaa, R. (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

- Terveyden lukutaito = yksilön valmius tehdä terveyttä ylläpitäviä ja edistäviä päätöksiä, jotka koskevat sekä yksilöä itseään, että muita ihmisiä ja ympäristöä laajemmin.
 - Merkittävä tekijä terveellisten elintapojen taustalla
 - Terveystietojen kaventamisen näkökulmasta kiinnostava tekijä
 - Voidaan kehittää virallisissa ja epävirallisissa kasvuympäristöissä
 - Tutkittu melko vähän lapsilla/nuorilla
 - WHO:n Koululaistutkimus: mitä korkeampi terveyden lukutaito, sitä enemmän viikoittaista liikuntaa
 - Urheiluseuratoimintaan osallistuvilla nuorilla todettu olevan parempi

LIIKUNNALLE

Terveyden lukutaito

- Tässä luvussa...
 - terveyden lukutaitoa tarkastellaan koettuna pystyvyytenä tehdä perusteltuja terveysvalintoja ja -päätöksiä sekä vaikuttamismahdollisuuksina terveysasioihin liittyen
 - liikunta-aktiivisuutta itseraportoituna reippaana liikuntana
- Tutkittavat 13- ja 15-vuotiaita
 - Tutkittavien määrä vaihteli eri osa-alueissa

LIIKUNNALLE

Terveyden lukutaito

- Koettu terveyden lukutaito (n=1960-1965)
 - Alhainen 9%
 - Kohtalainen 59%
 - Korkea 32%
- Liikunta-aktiivisuus + terveyden lukutaito
 - Vähän liikkuvista (0-2 pv/vko) vain 17% arvioi terveyden lukutaidon korkeaksi → paljon liikkuvista (7 pv/vko) 43%
- Urheiluseuratoiminta + terveyden lukutaito
 - Urheiluseurassa mukana: korkea 39%, alhainen 6%
 - Ei-urheiluseurassa mukana: korkea 25%, alhainen 12%

LIIKUNNALLE

Liikunta-aktiivisuus ja terveys/ terveyskäyttäytyminen

- Liikunta-aktiivisuuden ja urheiluseuratoimintaan osallistumisen yhteys...
 - itsearvioituun terveyteen
 - yksinäisyyteen
 - koettuihin oireisiin
 - kehonkuvaan
 - yönunen pituuteen ja riittävyys
 - aamiaisen syömiseen
- Liikunta-aktiivisuus 4- tai 2-luokkainen
 - Liikuntaa 0-2, 3-4, 5-6 tai 7 päivänä viikossa
 - Suositusten mukaan liikkuvat (7 pv/vko), vähiten liikkuvat (0-2 pv/vko)
 - Suositusten mukaan liikkuvat, ei-suositusten mukaan liikkuvat
- Urheiluseuratoimintaan osallistuminen 2-luokkainen
 - osallistuu / ei osallistu

LIIKUNNALLE

Itsearvioitu terveys (1/2)

- Yhteydessä mm. tyytyväisyyteen omasta elämästä ja terveyspalveluiden käytön määrään (Benyami 2011).
- "Onko terveytesi mielestäsi...?" (n=3437)
 - 1 = erittäin hyvä, 2 = hyvä, 3 = kohtalainen/huono
- Hyvä/erittäin hyvä 84%
 - Suositusten mukaan liikkuvilla 93%
 - Vähiten liikkuvilla 61%
- Kohtalainen/huono 17%
 - Suositusten mukaan liikkuvilla 7%
 - Vähiten liikkuvilla 39%
- Tyttöjen ja poikien välillä eroja:
 - Erittäin hyvä terveys: pojat 32%, tytöt 25%
 - Suositusten mukaan liikkuvilla: pojat 48%, tytöt 41%
 - Pojilla terveys parempi kaikissa liikunta-aktiivisuusryhmissä

LIIKUNNALLE

Itsearvioitu terveys (2/2)

- Urheiluseuraan osallistumisella positiivinen vaikutus
 - Urheiluseuraan osallistuvat
 - Erittäin hyvä terveys: pojat 42%, tytöt 34%
 - Ei-urheiluseuraan osallistuvat
 - Erittäin hyvä terveys: pojat 18%, tytöt 14%

→ Suurempi liikunta-aktiivisuus ja urheiluseuraan osallistuminen ovat yhteydessä parempaan itsearvioituun terveyteen tytöillä sekä pojilla.

→ Heikoin terveys vähän liikkuvilla tytöillä, jotka eivät osallistu urheiluseuratoimintaan.

LIIKUNNALLE

Yksinäisyys (1/2)

- Yksinäisyys vaikuttaa haitallisesti nuoren psyykkiseen ja fyysiseen toimintakykyyn sekä koulumenestykseen (Bénner 2011) ja voi tuntua fyysisenä kipuna (Jaremka ym. 2012).
- "Kuinka usein tunnet itsesi yksinäiseksi?" (n=3465)
 - 1 = usein, 2 = joskus, 3 = en koskaan
- Yksinäisyyden kokeminen
 - Ei koskaan 52%
 - Joskus 36%
 - Usein 12%
- Suositusten mukaan liikkuvat (7 pv/vko)
 - Ei koskaan 61%
 - Joskus 32%
 - Usein 7%
- Vähiten liikkuvat (0-2 pv/vko)
 - Ei koskaan 42%
 - Joskus 33%
 - Usein 25%

LIIKUNNALLE

Yksinäisyys (2/2)

- Tytöt kokevat yksinäisyyttä poikia enemmän kaikissa liikunta-aktiivisuusryhmissä
 - Usein yksinäinen: tytöt 16%, pojat 7%
- Suositusten mukaan liikkuvat
 - Usein yksinäinen: tytöt 10%, pojat 5%
- Vähiten liikkuvat
 - Usein yksinäinen: tytöt 33%, pojat 18%
- Urheiluseuratoimintaan osallistuvat vs. ei-osallistuvat
 - Usein yksinäinen: 8% vs. 17%
 - Tytöt 11% vs. 23%
 - Pojat 4% vs. 11%

→ Vähän liikkuvat ja urheiluseuratoimintaan osallistumattomat kokevat eniten yksinäisyyttä.
→ Liikunta-aktiivisuus on yhteydessä harvemmin koettuun yksinäisyyteen tyttöillä sekä pojilla.

LIIKUNNALLE

Koetut oireet (1/3)

- Erilaiset oireet ovat yleisiä: voivat liittyä stressaaviin elämäntilanteisiin kuten koulupaineisiin ja kasvun/kehityksen haasteisiin (Wiklund ym. 2012; Byrne 2009).
- HBSL-SCL-mittari (symptom check list):
 - "Kuinka usein sinulla on ollut seuraavia oireita viimeisen 6 kuukauden aikana?"
 - 0 = kerran kuukaudessa tai harvemmin, 1 = kerran viikossa tai useammin
- Tutkittavat (n=3398-3435)

LIIKUNNALLE

Koetut oireet (2/3)

- Kipuoireiden yleisyys (kerran viikossa tai useammin):
 - Päänsärky 37%
 - Niska-hartiakipu 32%
 - Selkäkipu 23%
 - Vatsakipu 22%

- Kaikki oireet yleisempiä tytöillä kuin pojilla.
- Mitä aktiivisempi liikunnallisesti, sitä vähemmän oireita.
- Vähäinen liikunta-aktiivisuus selkeimmin yhteydessä päänsärkyyn ja vatsakipuun.

LIIKUNNALLE

Koetut oireet (3/3)

- Psyykkisten oireiden yleisyys (kerran viikossa tai useammin):
 - Ärtynisyys 50%
 - Hermostuneisuus 44%
 - Nukahtamisvaikeudet 37%
 - Alakuloisuus 28%

- Mitä aktiivisempi liikunnallisesti, sitä vähemmän oireita.
(Poikkeus vain 3-4 vs. 7 päivänä viikossa liikkuvilla hermostuneisuuden suhteen)
- Selkeimmin liikunta-aktiivisuuden hyöty näkyi alakuloisuuden kokemisessa: vähiten liikkuvat 42% vs. eniten liikkuvat 19% viikoittaista oireilua.

LIIKUNNALLE

Kehonkuva (1/2)

- Käsitys omasta ulkonäöstä on yhteydessä nuoren itsetuntoon ja hyvinvointiin (van den Berg ym. 2010).
- "Pidätkö itseäsi...?"
 - 1 = liian laiha, 2 = oikean kokoisena, 3 = liian lihavana

- Tyttöjen ja poikien välillä selkeät erot:
 - Oikean kokoinen 59%
 - Tytöt 54%, pojat 64%
 - Liian lihava 30%
 - Tytöt 40%, pojat 20%
 - Liian laiha 11%
 - Tytöt 6%, pojat 16%

- Tytöt pitävät itseään liian lihavana huomattavasti poikia yleisemmin.

LIIKUNNALLE

Kehonkuva (2/2)

- Liikunnalla on yhteys positiivisempaan kehonkuvaan.
- Oikean kokoisena itseään pitävät:
 - Eniten liikkuvista 68%
 - Vähiten liikkuvista 48%
- Liian lihavana itseään pitävät:
 - Eniten liikkuvista 22%
 - Vähiten liikkuvista 37%
- Liian laihana itseään pitävät:
 - Eniten liikkuvista 10%
 - Vähiten liikkuvista 16%

→ Suurin osa (59%) nuorista pitää itseään oikean kokoisena.
→ Tytöt suhtautuvat kehonkuvaansa poikia kriittisemmin.
→ Liikunta-aktiivisuus ja positiivinen kehonkuva ovat yhteydessä toisiinsa.

LIIKUNNALLE

Yöuni (1/4)

- Kysymykset 11-, 13- ja 15-vuotiaille (n=3387-3424)
- "Milloin menet tavallisesti nukkumaan, jos sinun on mentävä kouluun seuraavana päivänä?"
- "Milloin tavallisesti heräät kouluaamuisin?"
 - Yöunen pituus:
 - 1 = 9 h tai enemmän,
 - 2 = 7½ - 8½ h
 - 3 = 7h tai vähemmän
- "Miten usein sinusta tuntuu, että olet nukkunut riittävästi?"
 - 1 = 0-2 aamuna viikossa
 - 2 = 3-5 aamuna viikossa
 - 3 = joka aamu tai lähes joka aamu

LIIKUNNALLE

Yöuni (2/4)

- 48% nuorista kuuluu 7½ - 8½ tuntia nukkuviin (kouluviikolla)
- Vähintään 9 tuntia yössä kouluviikolla:
 - 35% kaikista
 - 45% eniten liikkuvista, 18% vähiten liikkuvista
 - 42% urheiluseuraan kuuluvista, 26% ei-kuuluvista
- Korkeintaan 7 tuntia yössä kouluviikolla:
 - 18% kaikista
 - 16% eniten liikkuvista, 28% vähiten liikkuvista
 - 14% urheiluseuraan kuuluvista, 23% ei-kuuluvista

LIIKUNNALLE

Yöuni (3/4)

- **Liikunta-aktiivisuudella** selkeä yhteys yöunen määrään:
 - Mitä enemmän liikuntaa, sitä enemmän vähintään 9h yössä nukkuvia (s. 138, kuvio 77)
 - Korkeintaan 7h yössä nukkuvien osuus suurin vähiten liikkuvien ryhmässä
 - Liikuntasuosittelun mukaan vs. ei-suositusten mukaan liikkuvien välillä eroa 9h+ nukkuvissa vain 11-vuotiailla (ei 13v ja 15v)
- Sukupuolten välillä ei ollut eroa yöunen pituuksissa liikunta-aktiivisuuden mukaan tarkasteltuna
- **Urheiluseuraan osallistuvista** useampi (42 %) nukkui 9h+ yöunia (ei-osallistuvista vain 26 %)
- Sukupuolten välillä ei eroja urheiluseuraan osallistumisen mukaan tarkasteltuna, mutta iän mukaan kyllä: 11-vuotiaissa osallistuvissa eniten 9+ nukkuvia (ei eroja 13v ja 15v)

LIIKUNNALLE

Yöuni (4/4)

- Tuntuma riittävästä yöunesta aamulla:
 - 0-2 aamuna → 33%
 - 3-5 aamuna → 35%
 - Joka tai lähes joka aamu → 32%
- Liikunta-aktiivisuuden kasvun myötä riittävästi nukkuneiden osuus kasvaa
 - Suositusten mukaan liikkuvat 42%
 - Muut aktiivisuusryhmät 24-30%
- Suositusten mukaan vs. ei-suositusten mukaan liikkuvat
 - Riittävästi unta lähes/joka yönä
 - Pojat 45% vs. 31%
 - Tytöt 39% vs. 25%
- Yöunen riittävyyden määrä suhteessa liikuntasuosittelun täyttymiseen:
 - sitä parempi, mitä nuoremmasta ikäryhmästä on kyse
- Urheiluseuraan kuuluvat vs. ei-kuuluvat
 - Riittävästi unta lähes/joka yönä
 - 36% vs. 27%

LIIKUNNALLE

Aamiainen (1/1)

- "Kuinka usein syöt yleensä aamiaista?" (n=3443)
 - 0-2 kouluaamuna
 - 19 %
 - 3-4 kouluaamuna
 - 17 %
 - 5 eli jokaisena kouluaamuna
 - 64 %
- Jokaisena kouluaamuna aamiaisen syövien osuus kasvaa liikunta-aktiivisuuden myötä
 - Vähiten liikkuvat (0-2 pv/vko) 52%
 - Eniten/suosittelun mukaan (7 pv/vko) liikkuvat 70%
- Vähiten liikkuvissa eniten vain 0-2 aamuna aamiaisen syöviä
 - Vähiten liikkuvat (0-2 pv/vko) 31%
 - Muissa aktiivisuusryhmissä 17-19%

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
