Lasten ja nuorten fyysinen toimintakyky

LIITU- ja Move!-tuloksia

Tommi Vasankari

LIIKKUMALLA TERVEYTTÄ

– askel kerrallaan

#liikkumallaterveyttä #liikkumisensuositus

Mitä tiedämme lasten ja nuorten liikkumisesta? LIITU 2018 –tutkimus vastaa

LIITU

Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa

JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO
UNIVERSITY OF JYVÄSKYLÄ

UKK-instituutti

LIKES

Turun yliopisto
University of Turku

SUEK

KIHU

folkhälsan

TAMPEREEN YLIOPISTO

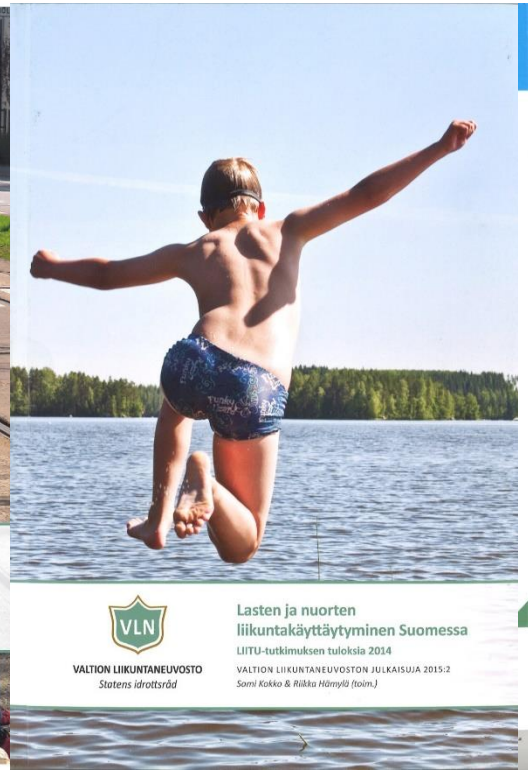
NUORISOTUTKIMUSSEURA RY.
NUORISOTUTKIMUSVERKOSTO

VAU Suomen Vammaisurheilu ja -liikunta VAU ry

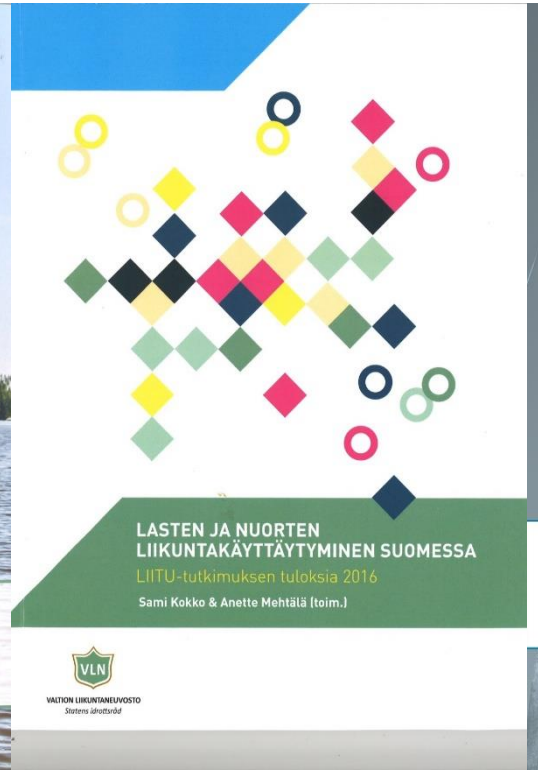
UNIVERSITY OF CALGARY

2013

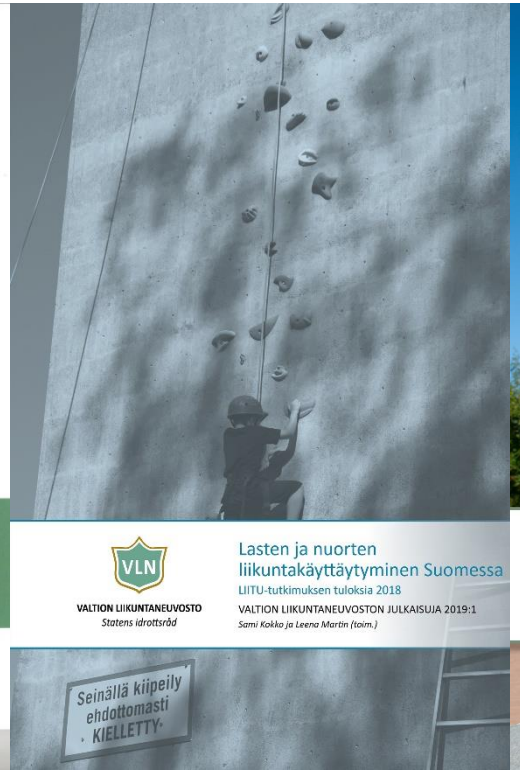
2014



2016

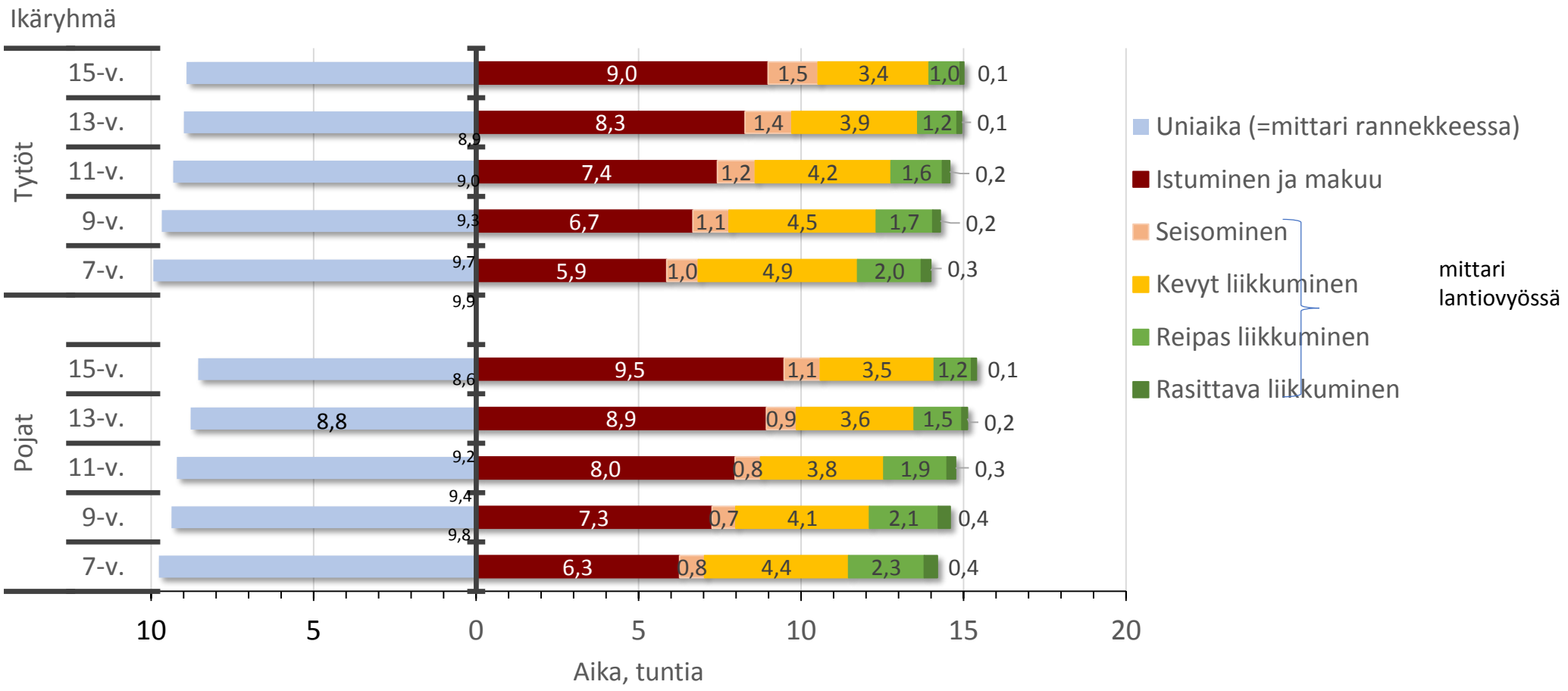


2018



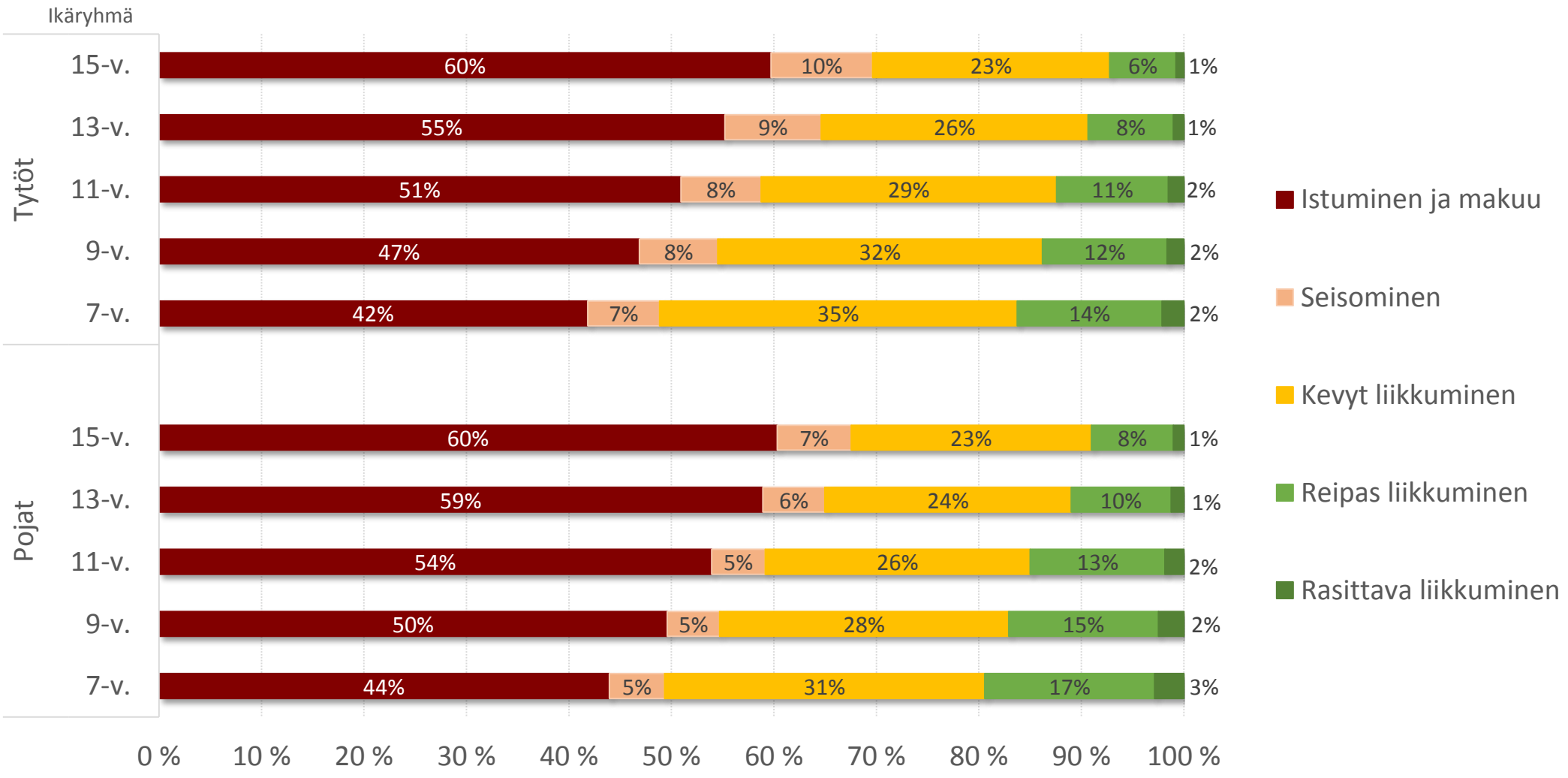
Sami Kokko (JY) ja Tommi Vasankari (UKK)

UNI JA LIIKKUMINEN 24 H



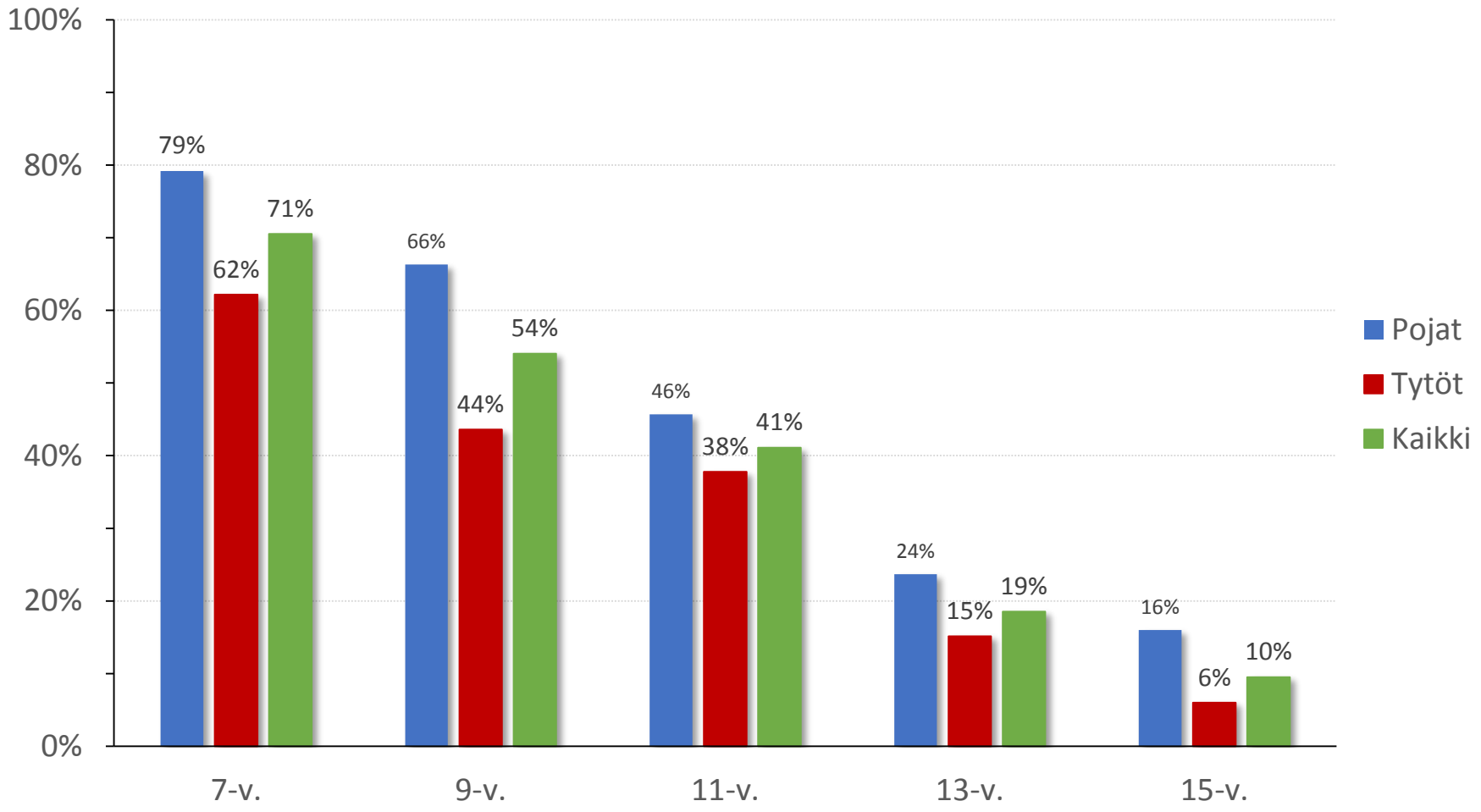
Unen, paikallaanolon ja liikkumisen vuorokauden keskimääräiset kokonaisajat tunteina viikon ajalta (n=2279).

LIIKKUMINEN JA PAIKALLAANOLO

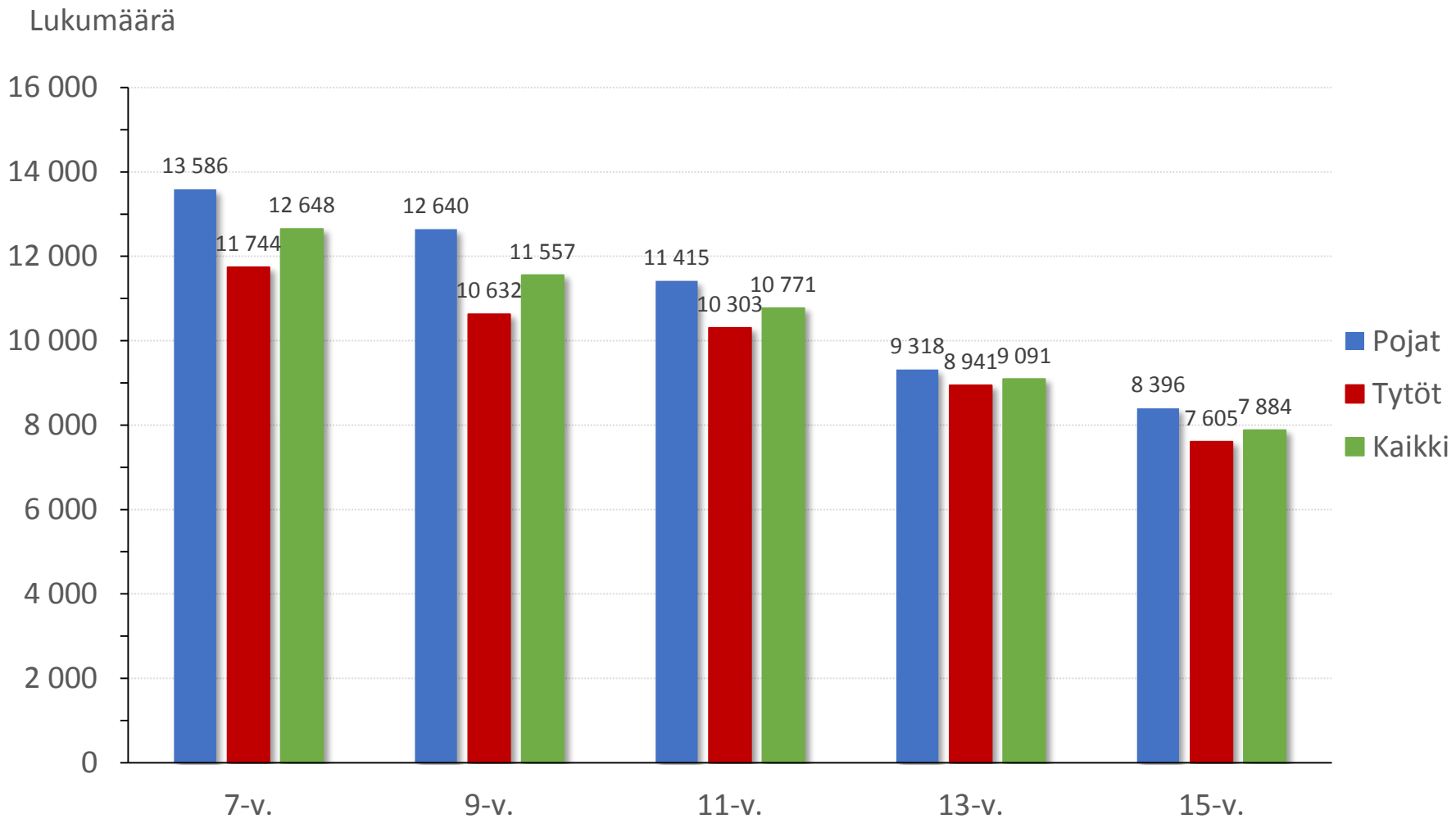


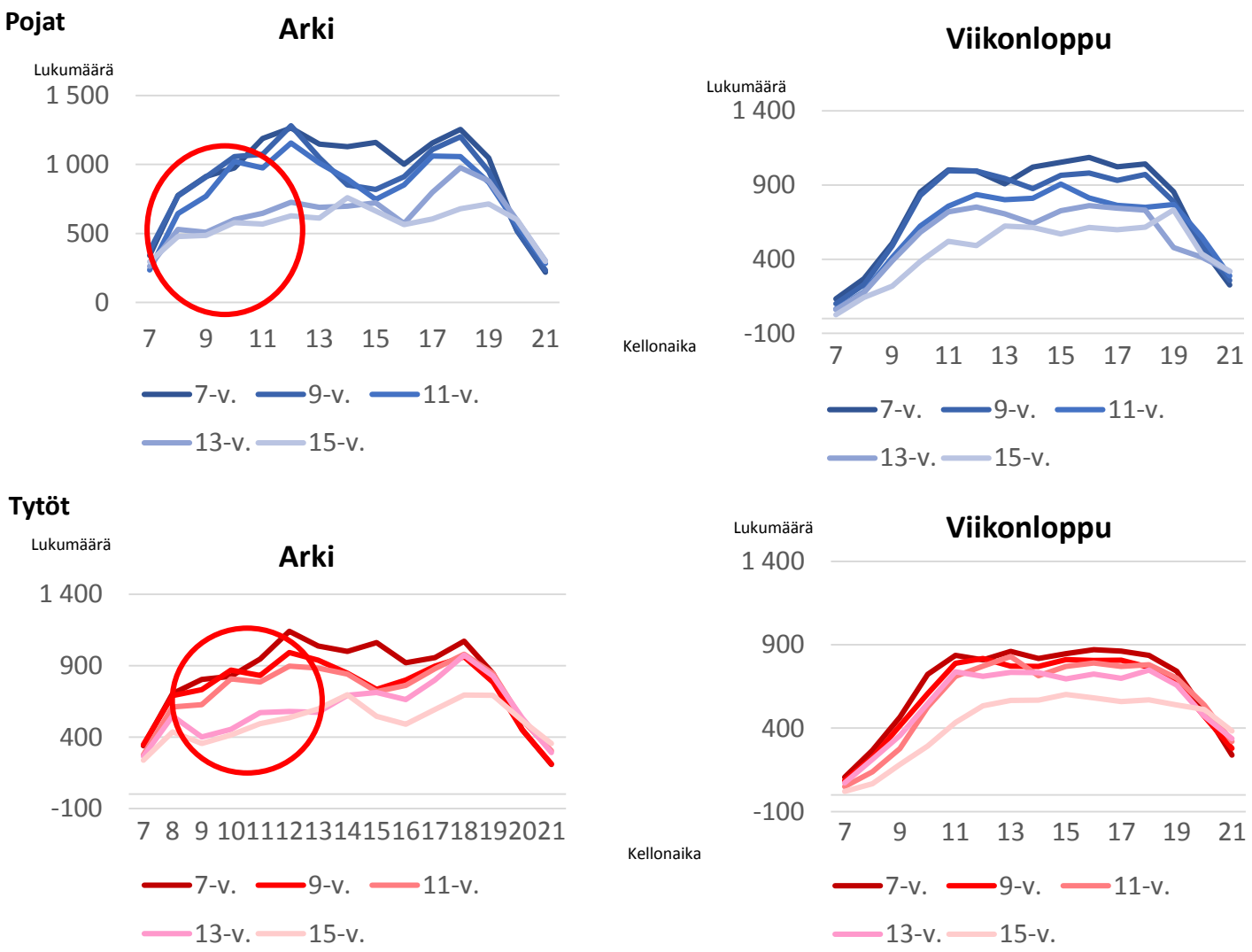
Paikallaanolon ja liikkumisen keskimääräiset osuudet (%) valveillaoloaikana.

Suositusten täyttyminen (>1 h / pv)



Askeleet LIITU 2018 -tutkimuksessa

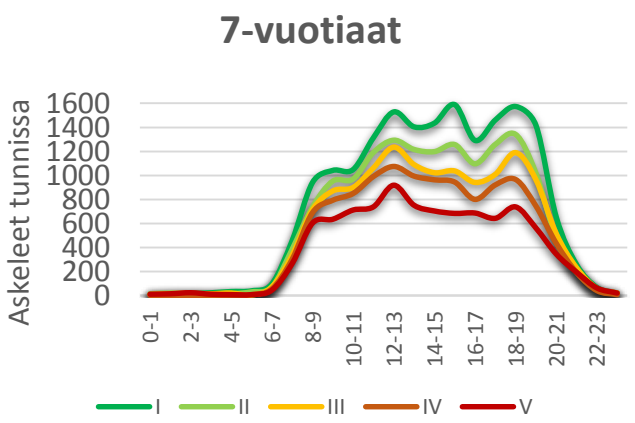




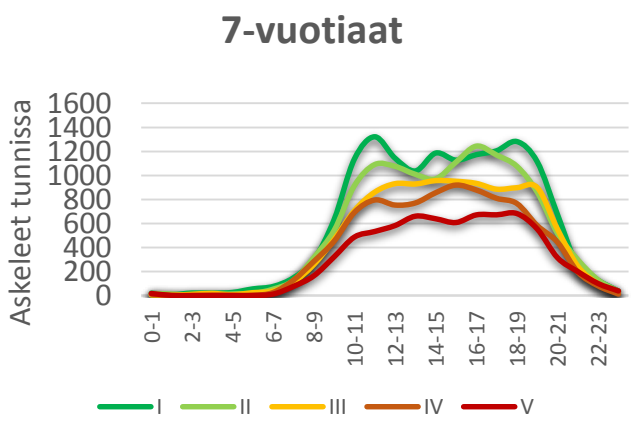
Poikien (n=1117) ja tyttöjen (n=1438) askelten jakautuminen tunneittain valveillaoloaikana arkena ja viikonloppuna.

ASKELEET/tunti – VARIAATIO ON VALTAVA

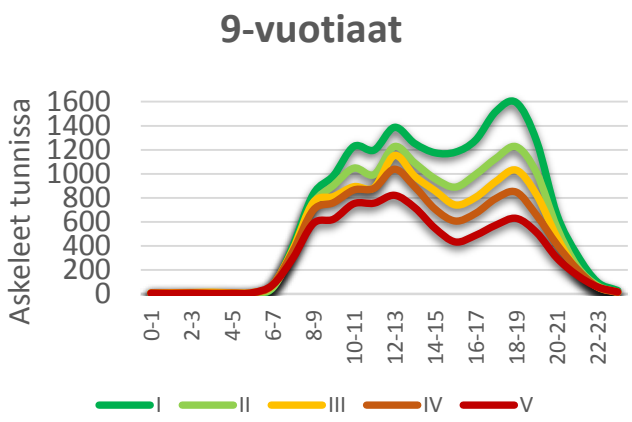
ARKIPÄIVÄT



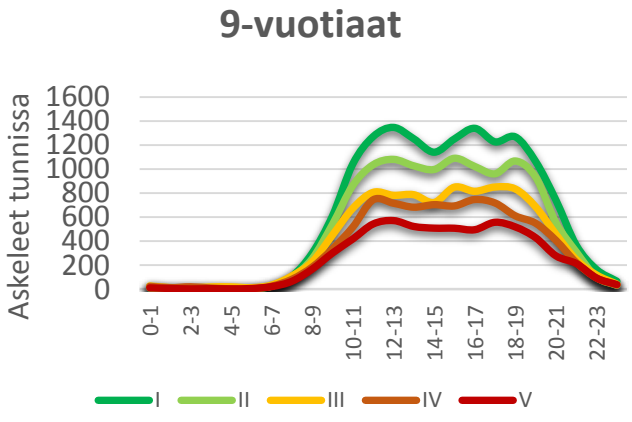
VIIKONLOPPU



kellonaika

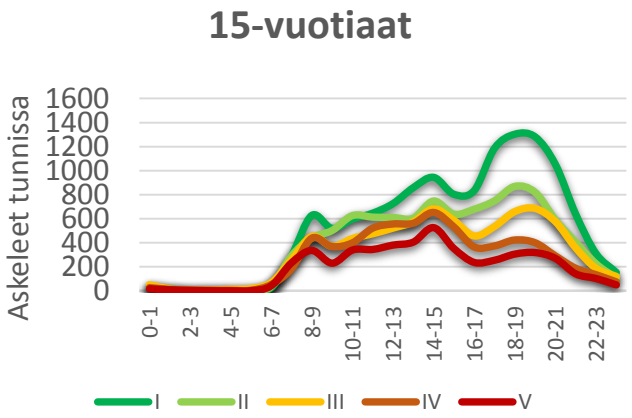


kellonaika



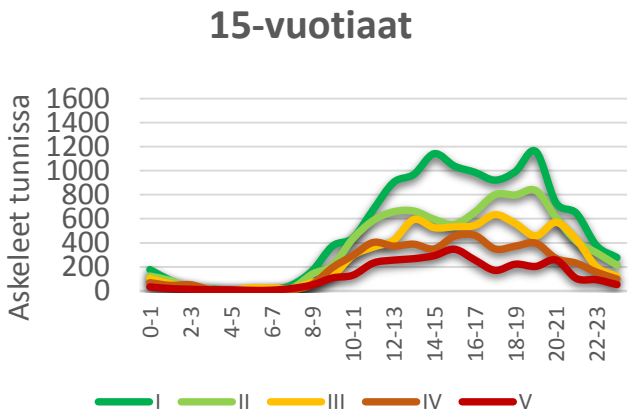
ASKELEET/tunti – VARIAATIO VÄHENEE

ARKIPÄIVÄT



kellonaika

VIIKONLOPPU



Move!-mittausosiot

1. 20 metrin viivajuoksu (kestävyys ja liikkumistaidot)
2. Ylävartalon kohotus (vatsalihasten, erit. syvien vatsalihasten lihaskestävyys)
3. Vauhditon 5-loikka (alaraajojen voima, nopeus, dynaaminen tasapaino ja liikkumistaidot)
4. Etunojapunnerrus (yläraajojen voima ja kestävyys)
5. Heitto-kiinniottoyhdistelmä (käsittelytaidot, havaintomotoriset taidot, ylävartalon voima)
6. Kyykistys (kehon liikkuvuus)
7. Alaselän ojennus täysistunnassa (kehon liikkuvuus)
8. Olkapään liikkuvuus (kehon liikkuvuus)

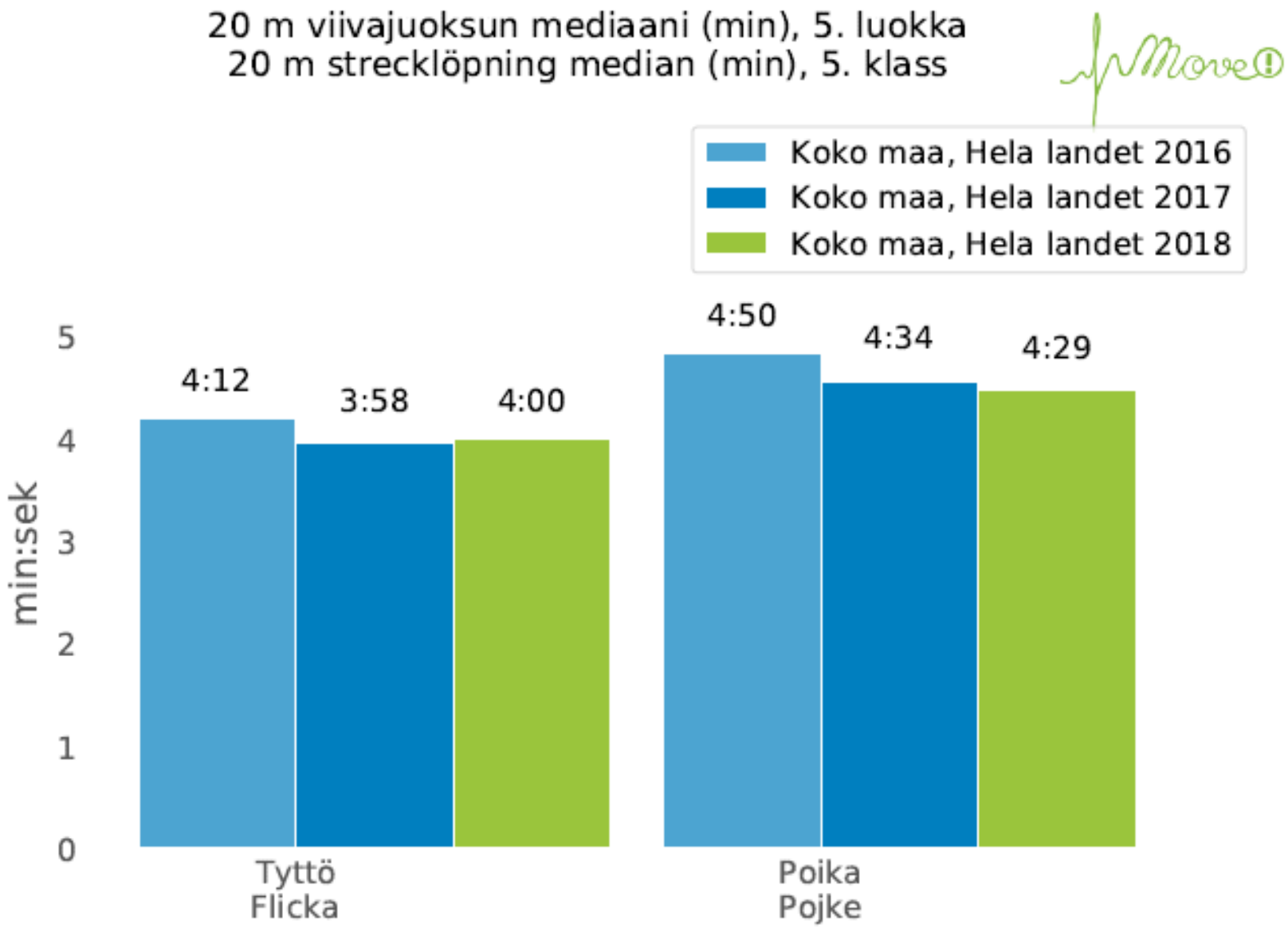
Move!-mittausten tulosraportti
Move!-mätningarnas resultrapport
Koko maa, Hela landet

Syötettyjen mittaustulosten määrä
Antal inmatade uppmätta resultat

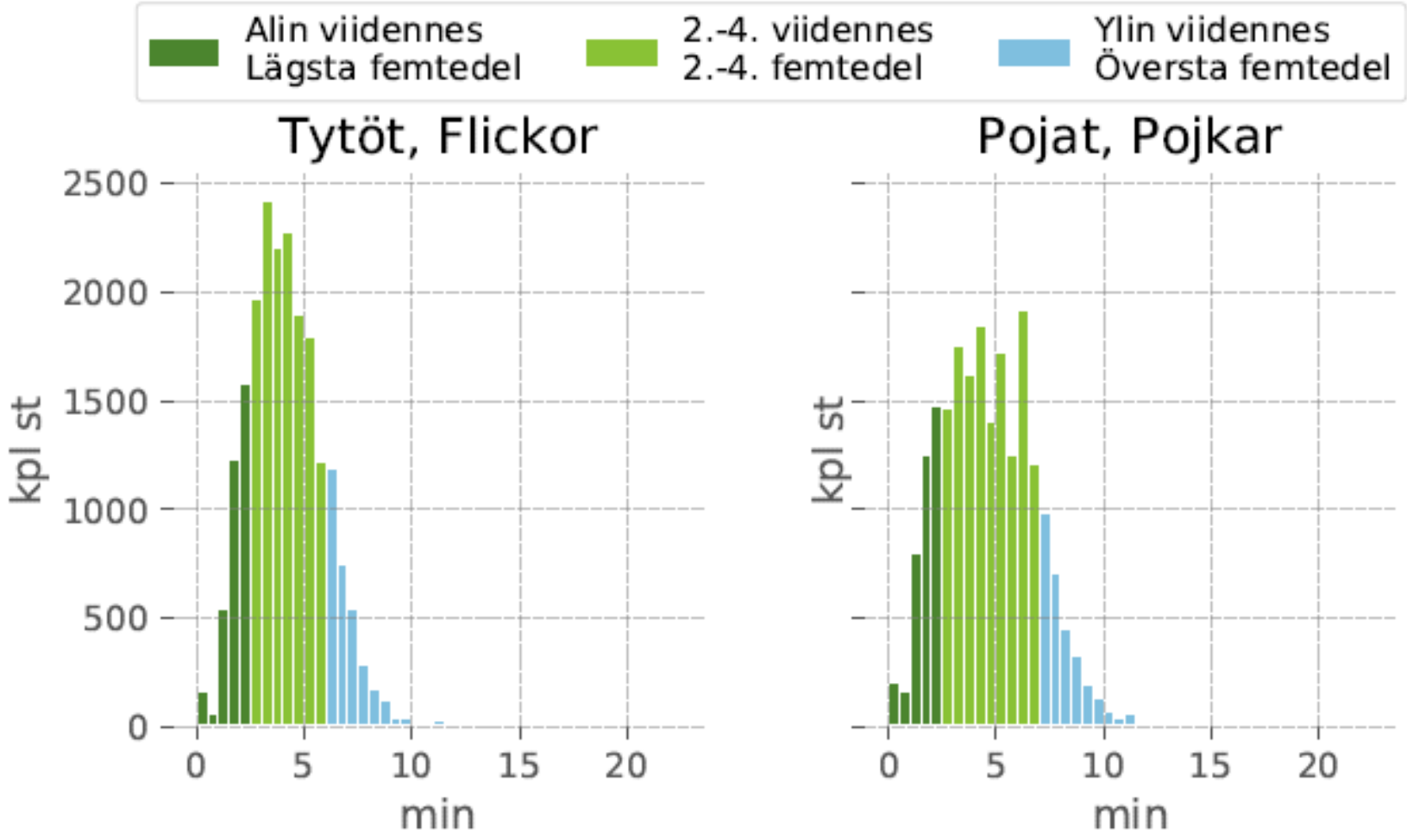
Luokka-aste Klass	Tytöt Flickor	Pojat Pojkar	Yhteensä Totalt
5.-luokkalaiset 5.-klassister	22959	23348	46307
8.-luokkalaiset 8.-klassister	23271	23491	46762

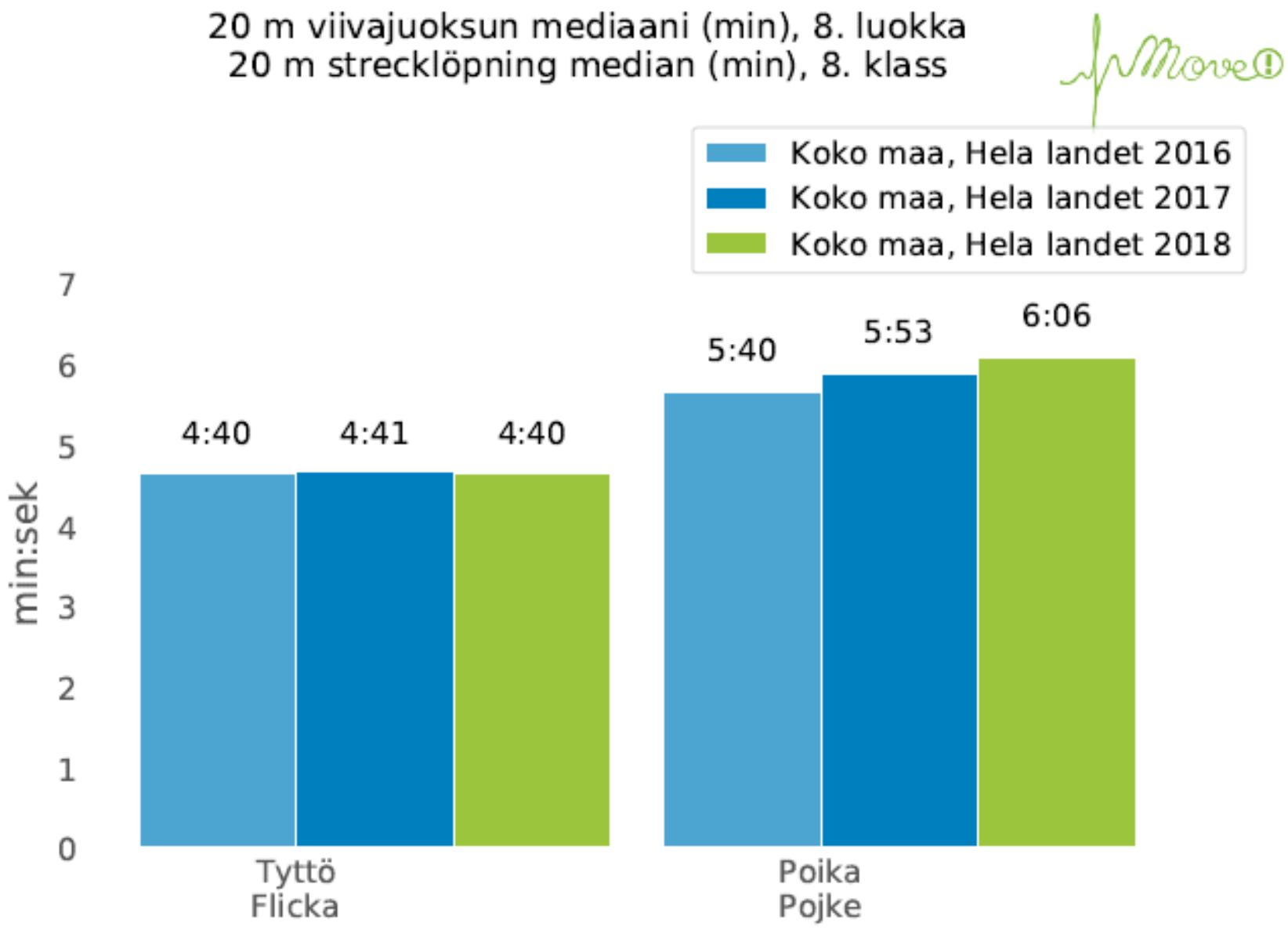
Mittaustulokset on tarkastettu mittausosioittain. Tuloksista on poistettu arvot, jotka ylittävät korkeimman mahdollisen tuloksen. Tästä johtuen mittausosiokohtaisten tulosten määrän välillä voi olla eroja. Sovelletusti suoritetut mittaustulokset raportoidaan vain valtakunnallisesti.

Mätningsresultat har kontrollerats mätningsdelområdesvis. Värden som överskrider det största möjliga resultatet har raderats från data. Därför kan det finnas skillnader i antalet resultat mellan olika mätningsdelområden. Anpassade uppmätta resultat för varje delmoment rapporteras endast på riksnivå.

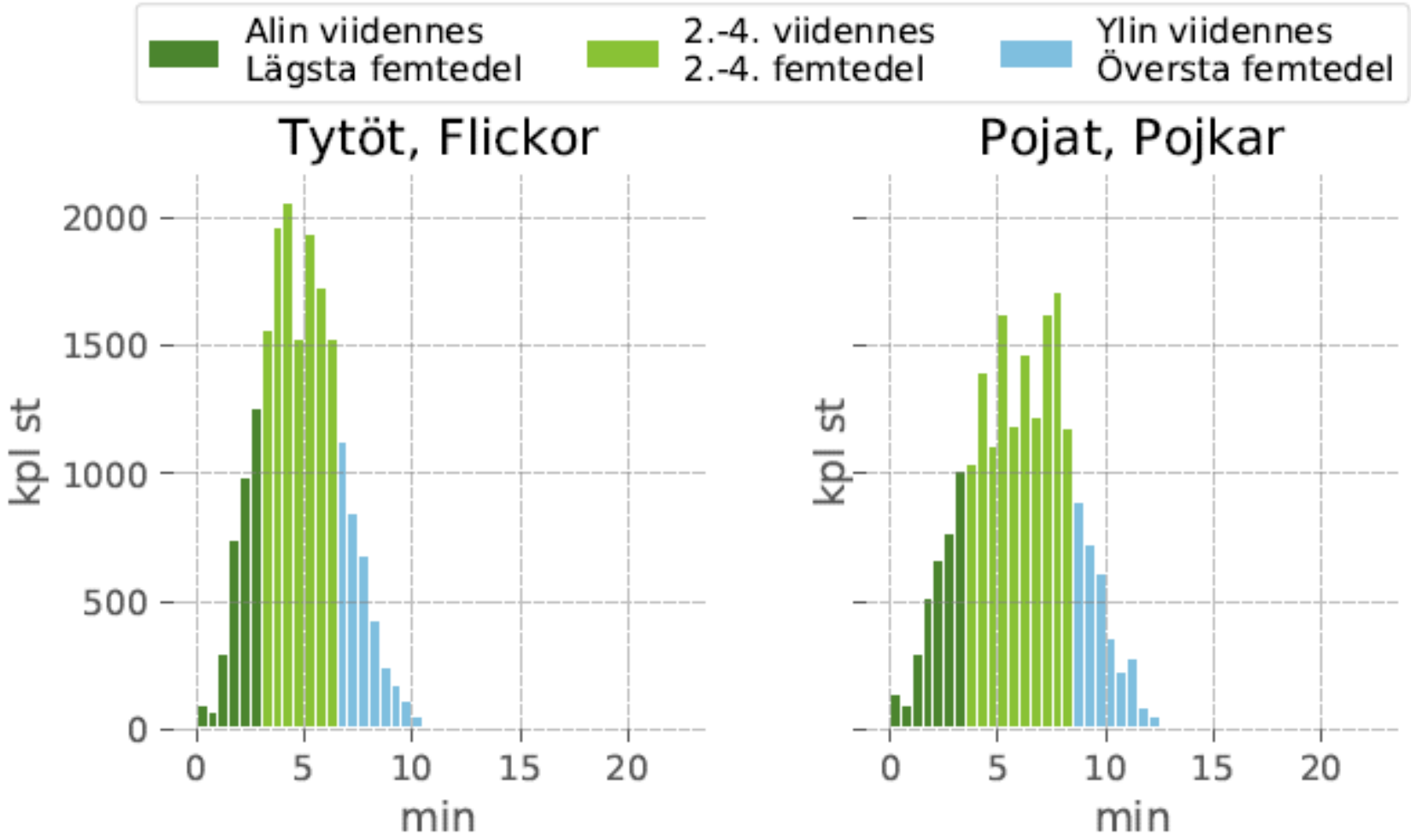

20 m viivajuoksun mediaani (min), 5. luokka
20 m strecklöpning median (min), 5. klass
Koko maa, Hela landet 2016
Koko maa, Hela landet 2017
Koko maa, Hela landet 2018
min:sek
0
1
2
3
4
5
4:12
3:58
4:00
4:50
4:34
4:29
Tyttö
Flicka
Poika
Pojke

20 m viivajuoksun jakauma (min), 5. luokka
20 m strecklöpning distribution (min), 5. klass
Koko maa, Hela landet

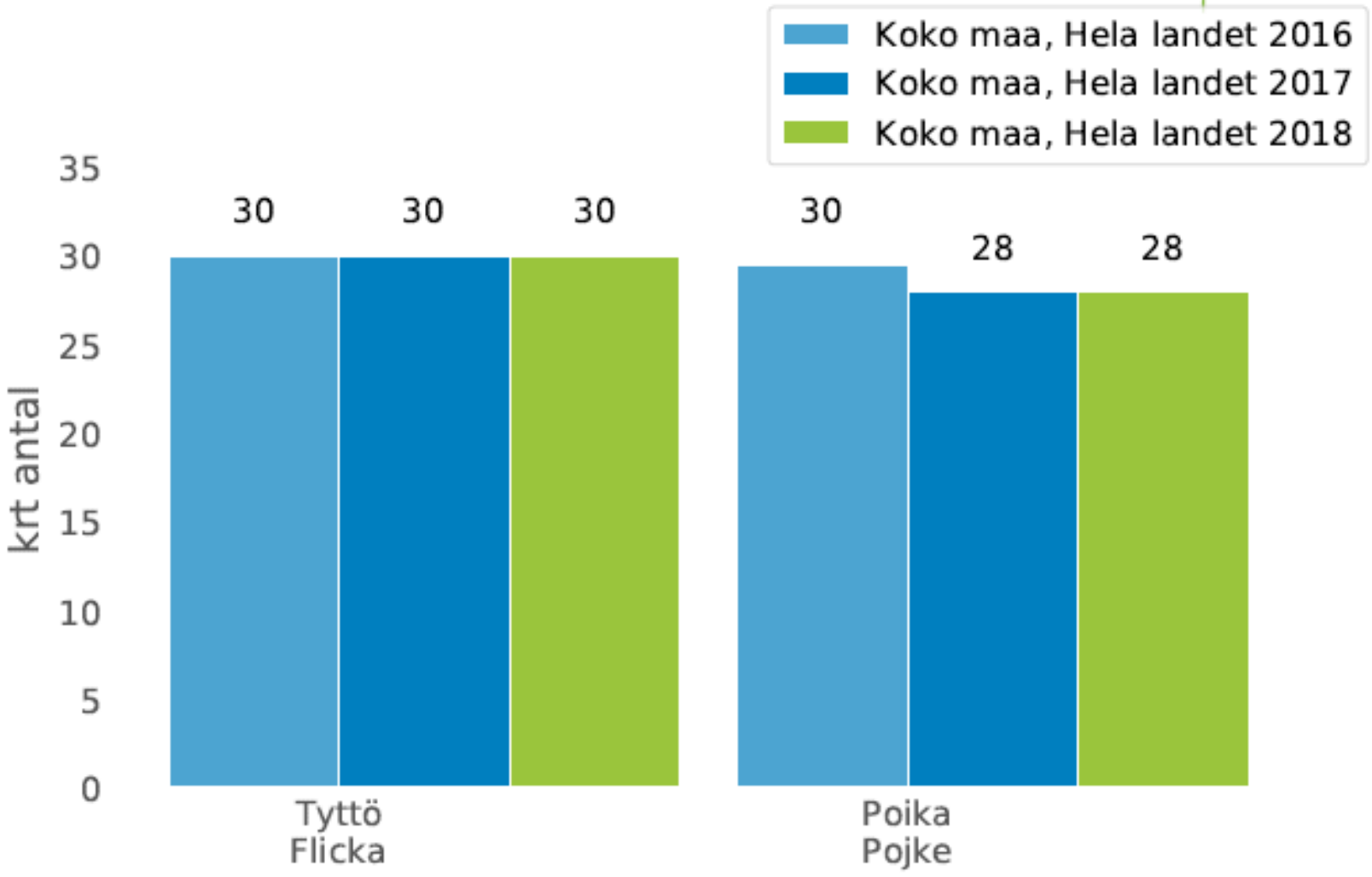



20 m viivajuoksun mediaani (min), 8. luokka
20 m strecklöpning median (min), 8. klass
Koko maa, Hela landet 2016
Koko maa, Hela landet 2017
Koko maa, Hela landet 2018
min:sek
0
1
2
3
4
5
6
7
4:40
4:41
4:40
5:40
5:53
6:06
Tyttö
Flicka
Poika
Pojke

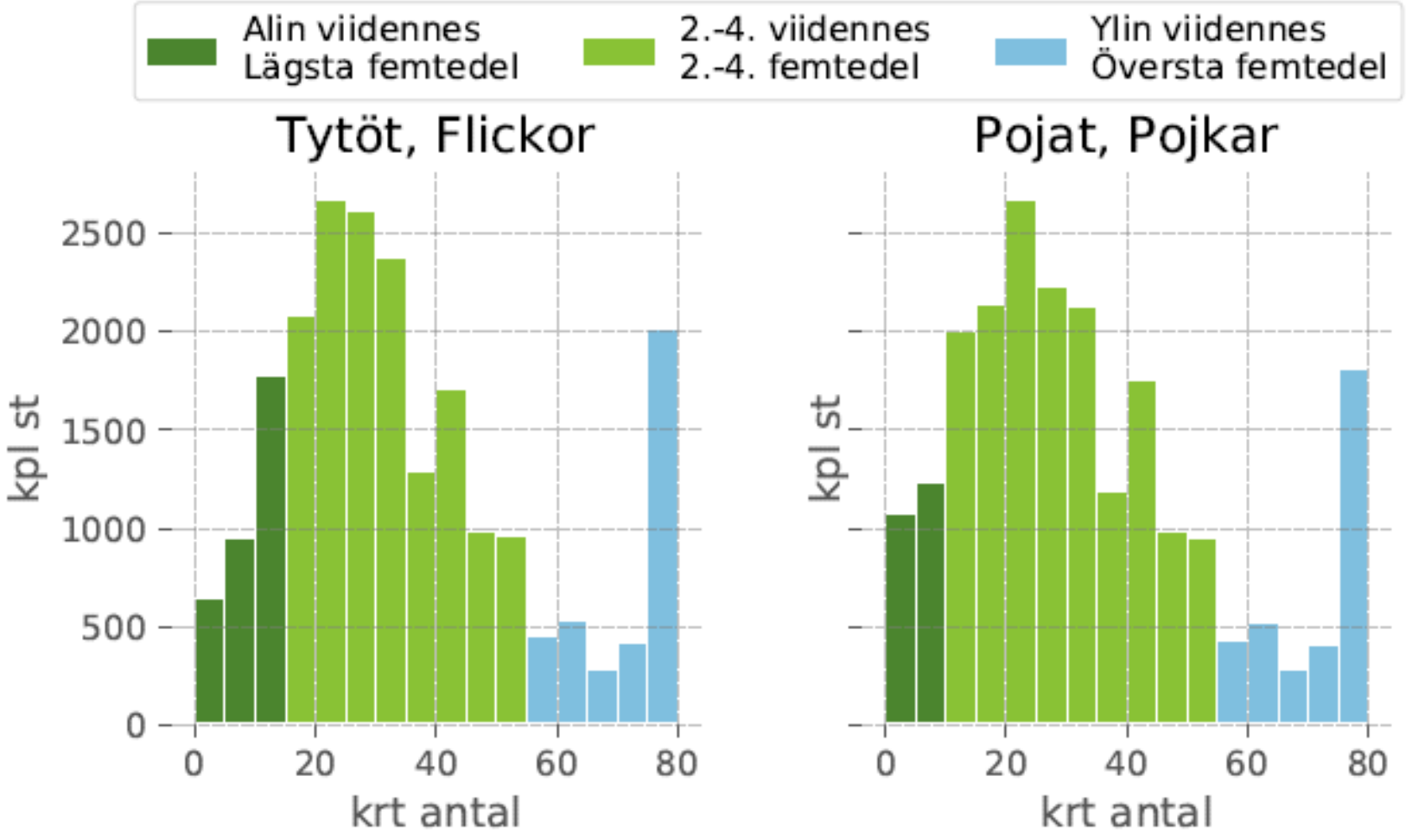
20 m viivajuoksun jakauma (min), 8. luokka
20 m strecklöpning distribution (min), 8. klass
Koko maa, Hela landet



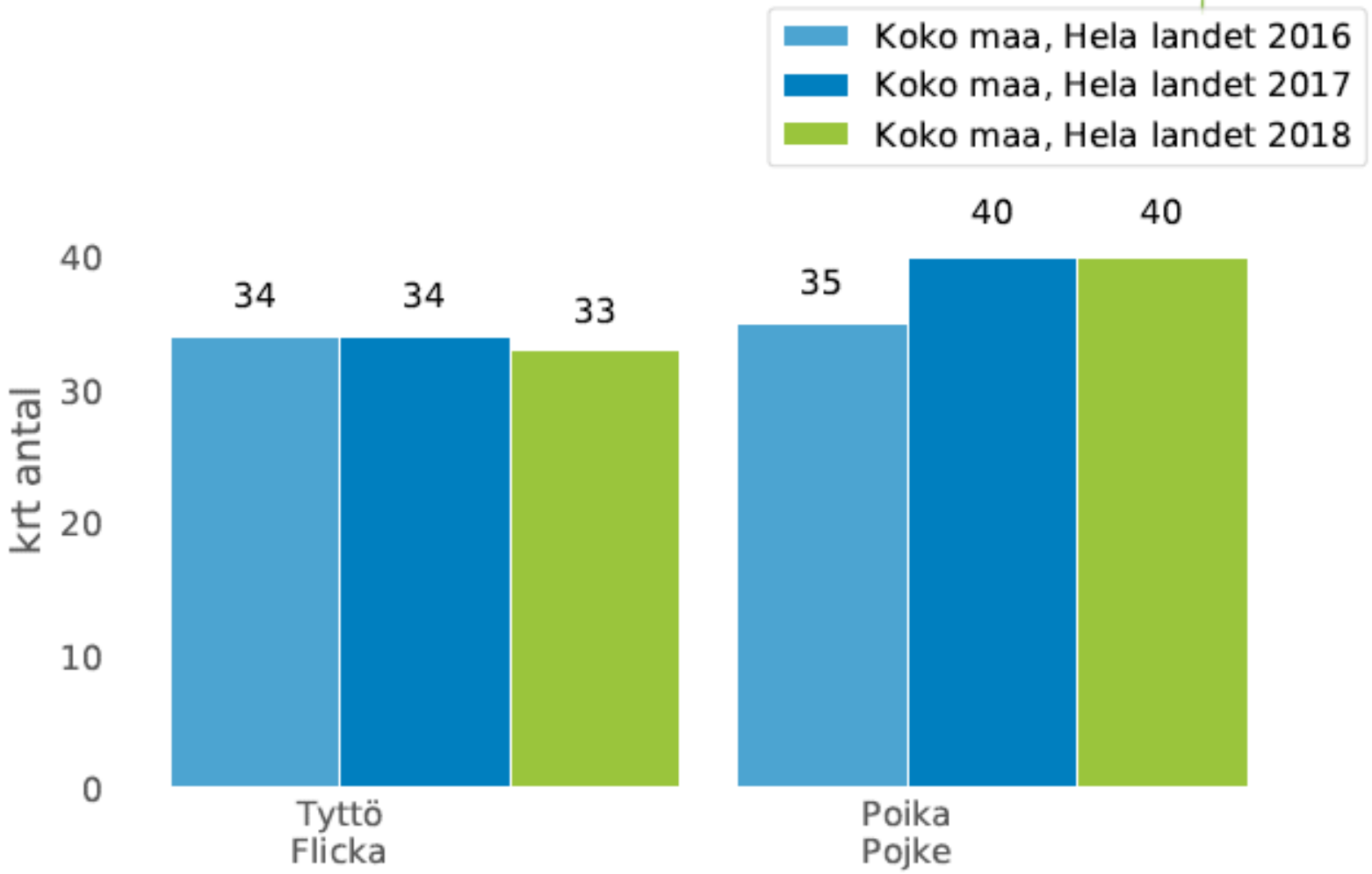
Ylävartalon kohotuksen mediaani (krt), 5. luokka
Övre kroppens höjning median (antal), 5. klass



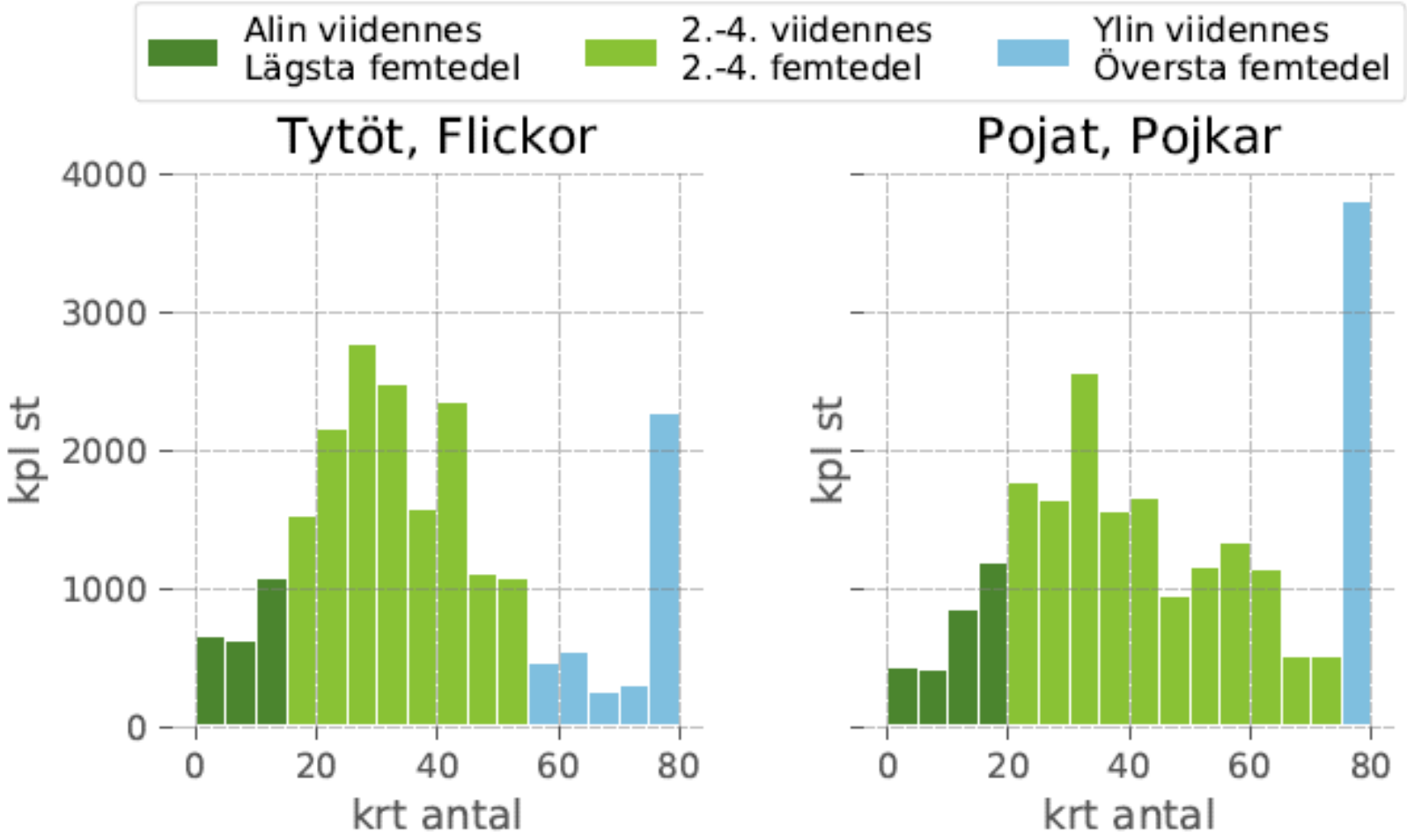
Ylävartalon kohotuksen jakauma (krt), 5. luokka
Övre kroppens höjning distribution (antal), 5. klass
Koko maa, Hela landet

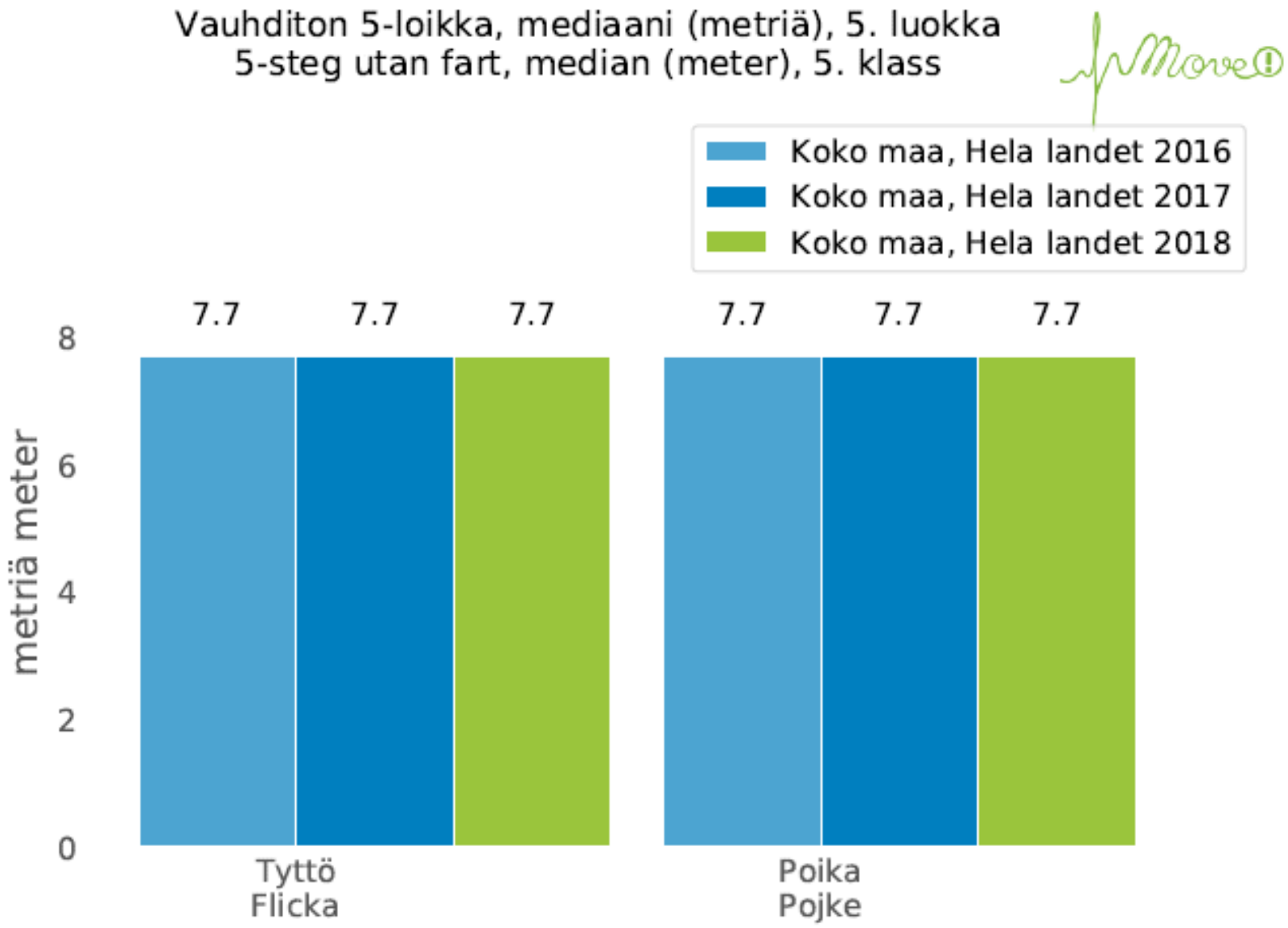


Ylävartalon kohotuksen mediaani (krt), 8. luokka
Övre kroppens höjning median (antal), 8. klass

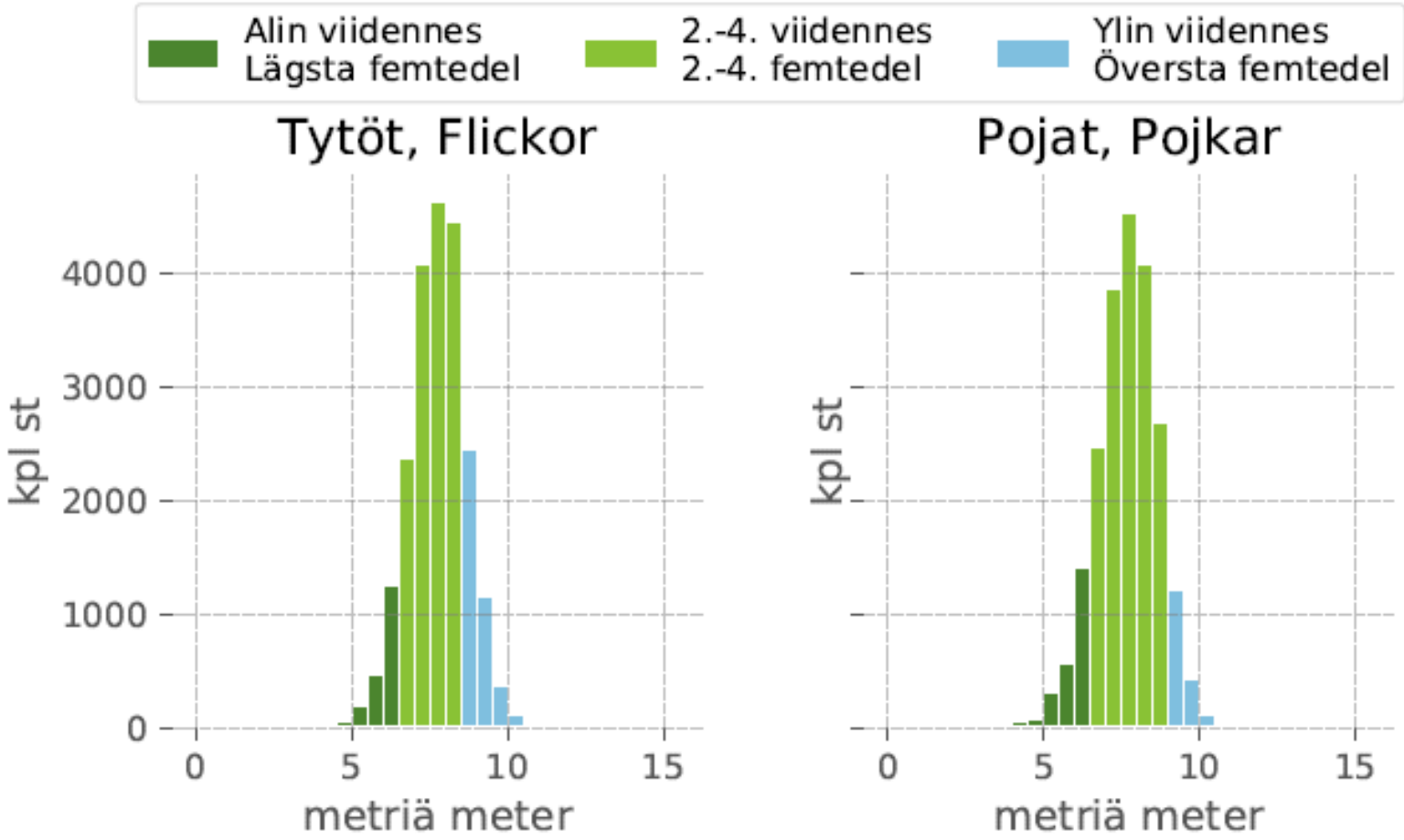


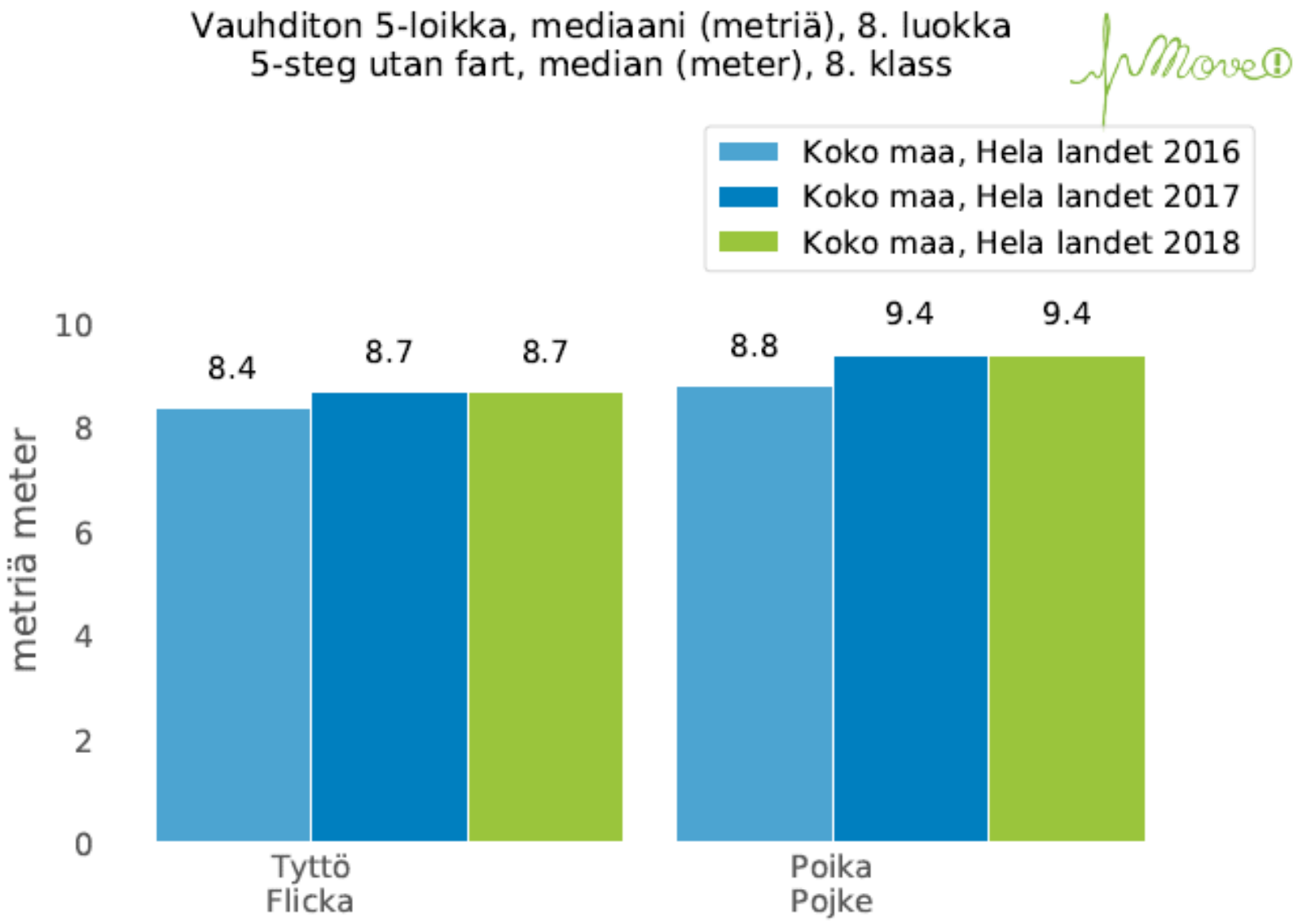
Ylävartalon kohotuksen jakauma (krt), 8. luokka
Övre kroppens höjning distribution (antal), 8. klass
Koko maa, Hela landet



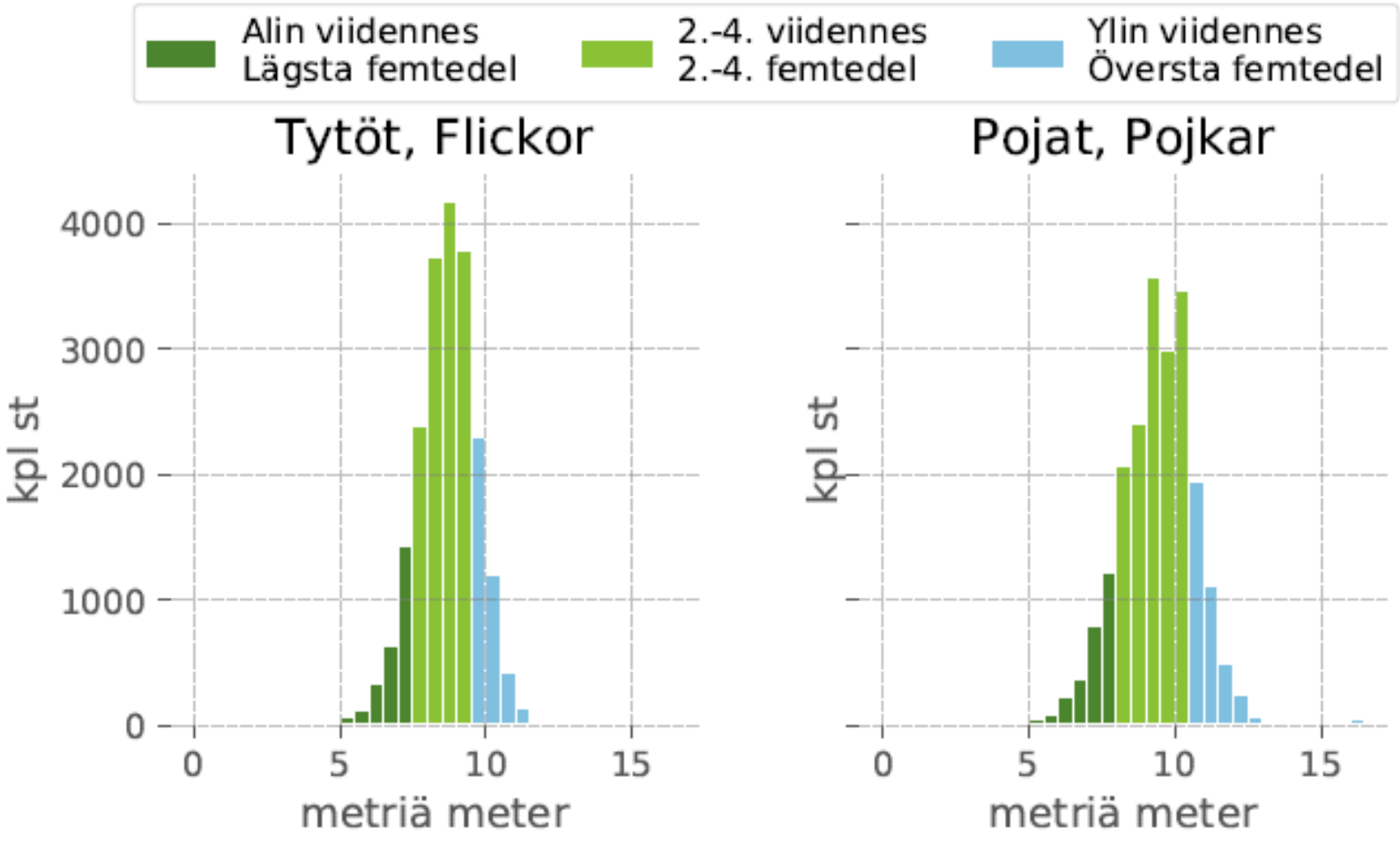

Vauhditon 5-loikka, mediaani (metriä), 5. luokka
5-steg utan fart, median (meter), 5. klass
Koko maa, Hela landet 2016
Koko maa, Hela landet 2017
Koko maa, Hela landet 2018
7.7
7.7
7.7
7.7
7.7
7.7
metriä meter
8
6
4
2
0
Tyttö
Flicka
Poika
Pojke

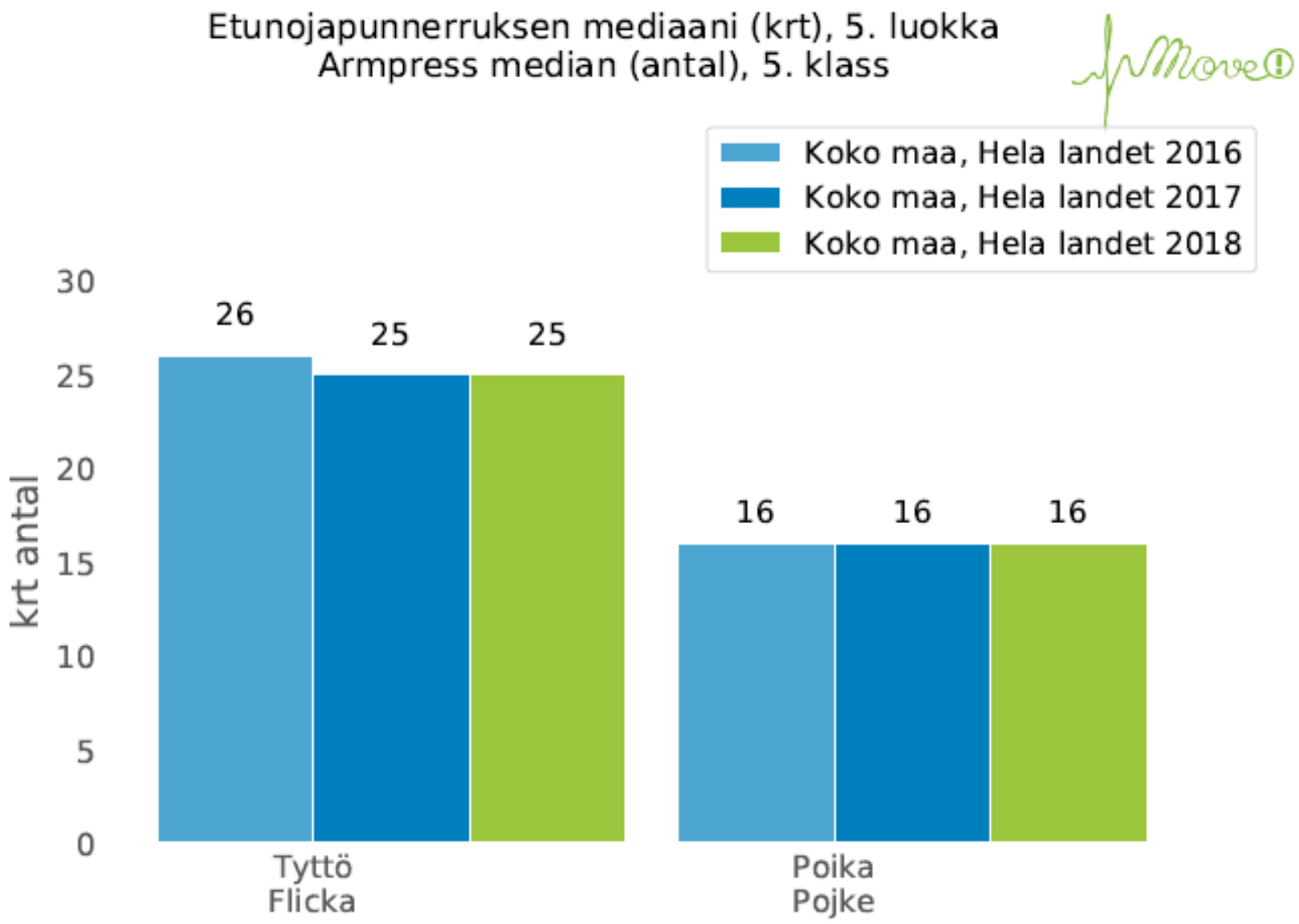
Vauhditon 5-loikka, jakauma (metriä), 5. luokka
5-steg utan fart, distribution (meter), 5. klass
Koko maa, Hela landet



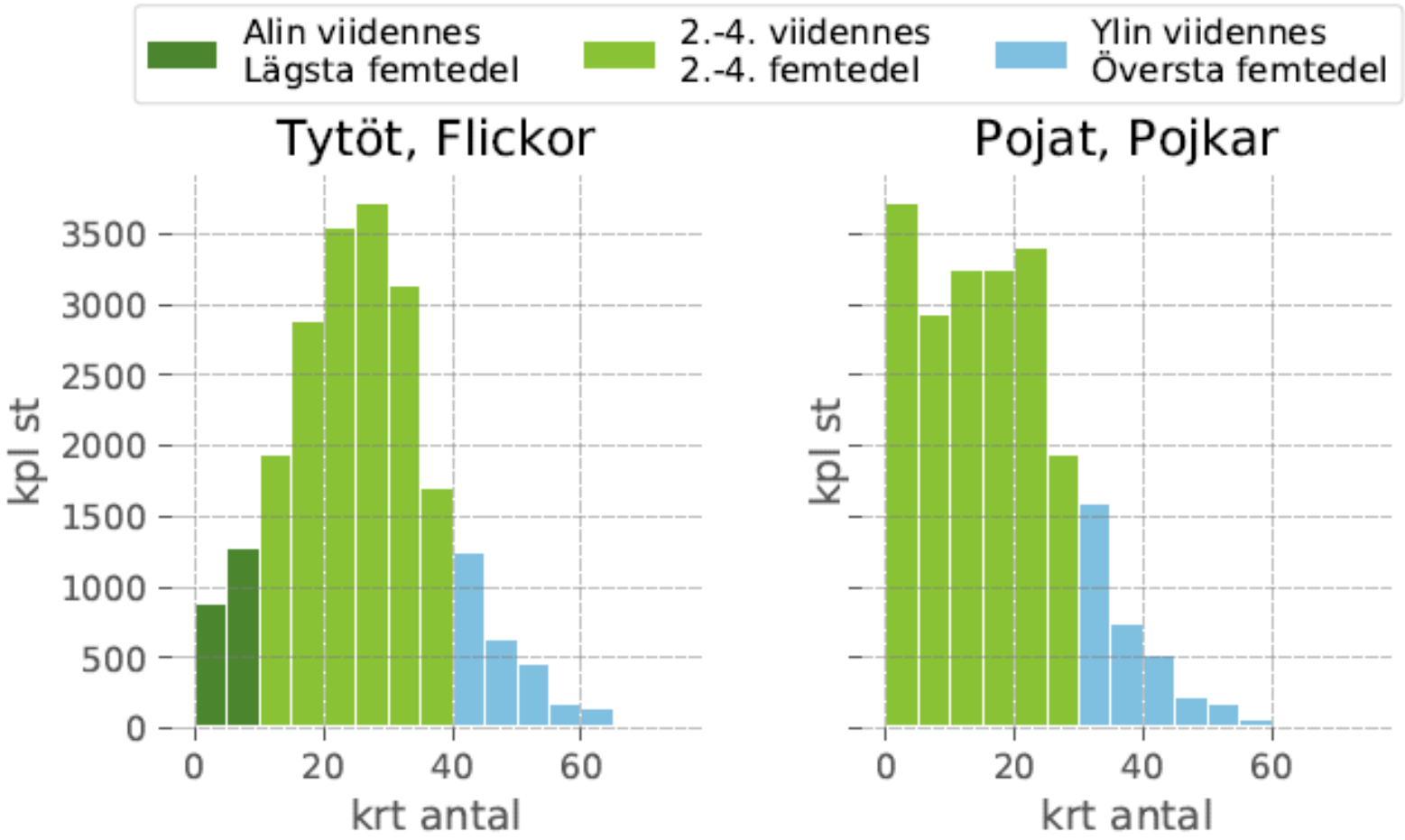

Vauhditon 5-loikka, mediaani (metriä), 8. luokka
5-steg utan fart, median (meter), 8. klass
Koko maa, Hela landet 2016
Koko maa, Hela landet 2017
Koko maa, Hela landet 2018
metriä meter
10
8
6
4
2
0
8.4
8.7
8.7
8.8
9.4
9.4
Tyttö
Flicka
Poika
Pojke

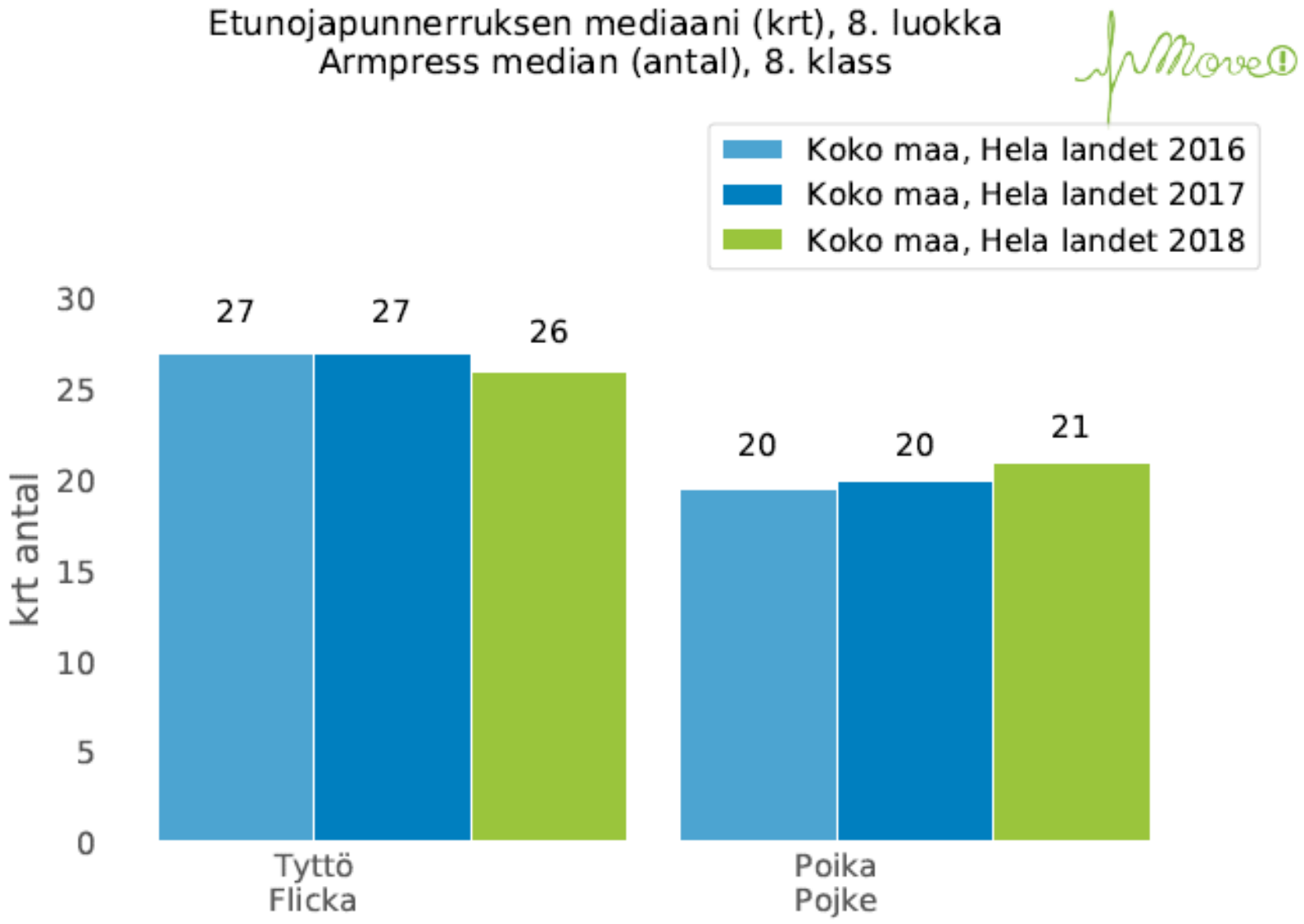
Vauhditon 5-loikka, jakauma (metriä), 8. luokka
5-steg utan fart, distribution (meter), 8. klass
Koko maa, Hela landet



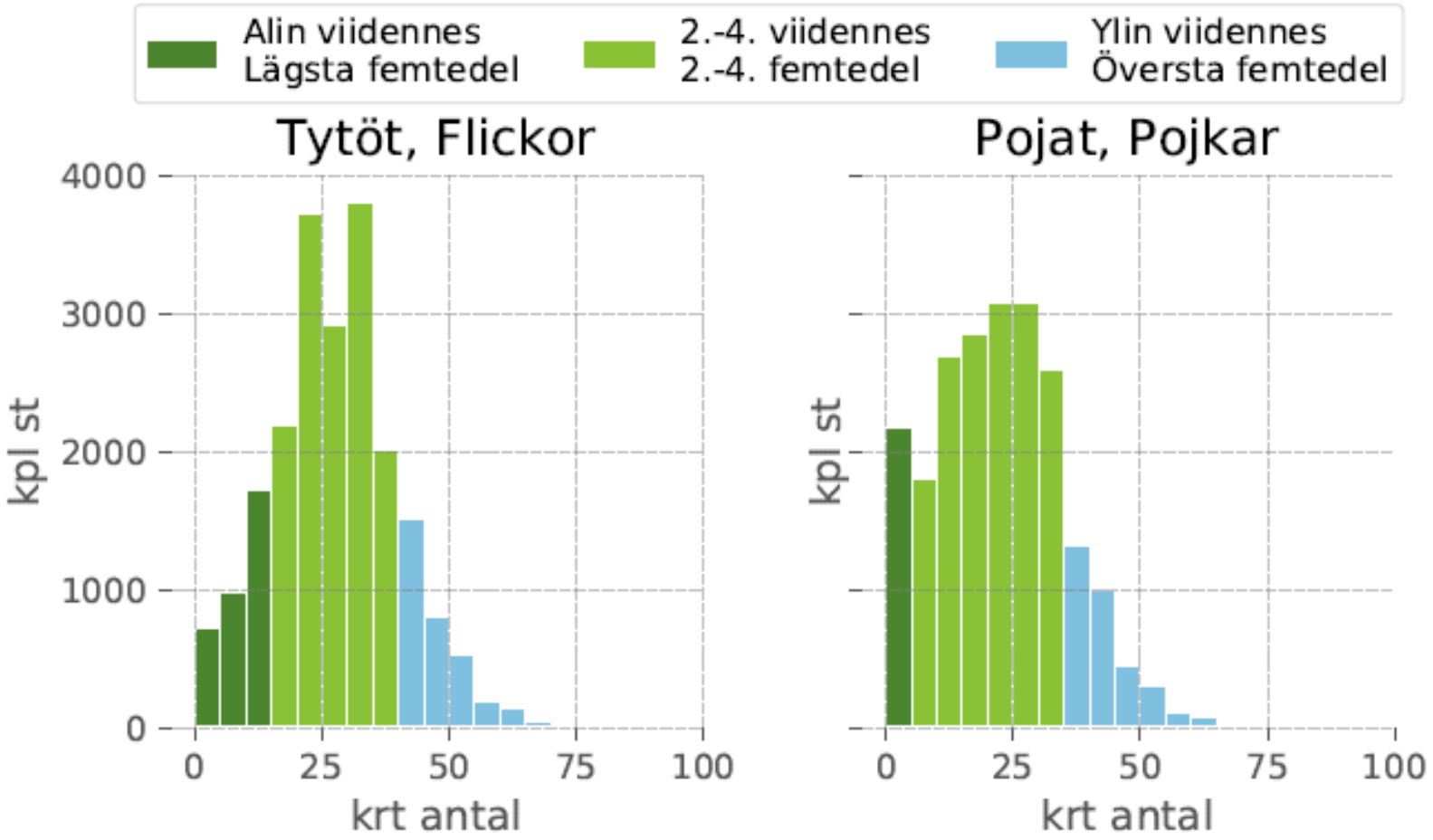

Etunojapunnerruksen mediaani (krt), 5. luokka
Armpress median (antal), 5. klass
Koko maa, Hela landet 2016
Koko maa, Hela landet 2017
Koko maa, Hela landet 2018
krt antal
30
25
20
15
10
5
0
26
25
25
16
16
16
Tyttö
Flicka
Poika
Pojke

Etunojapunnerruksen jakauma (krt), 5. luokka
Armpress distribution (antal), 5. klass
Koko maa, Hela landet

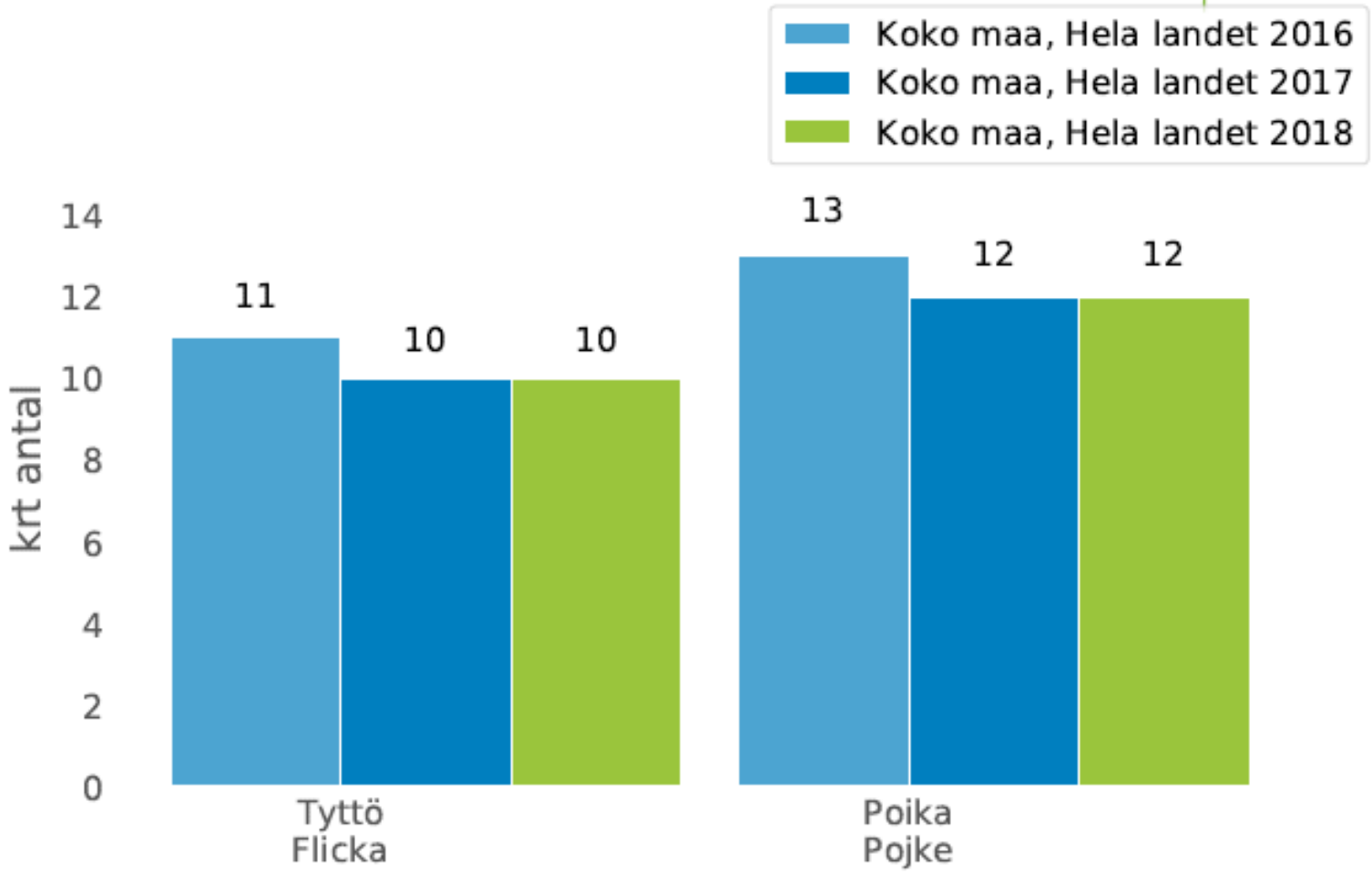



Etunojapunnerruksen mediaani (krt), 8. luokka
Armpress median (antal), 8. klass
Koko maa, Hela landet 2016
Koko maa, Hela landet 2017
Koko maa, Hela landet 2018
krt antal
30
25
20
15
10
5
0
27
27
26
20
20
21
Tyttö
Flicka
Poika
Pojke

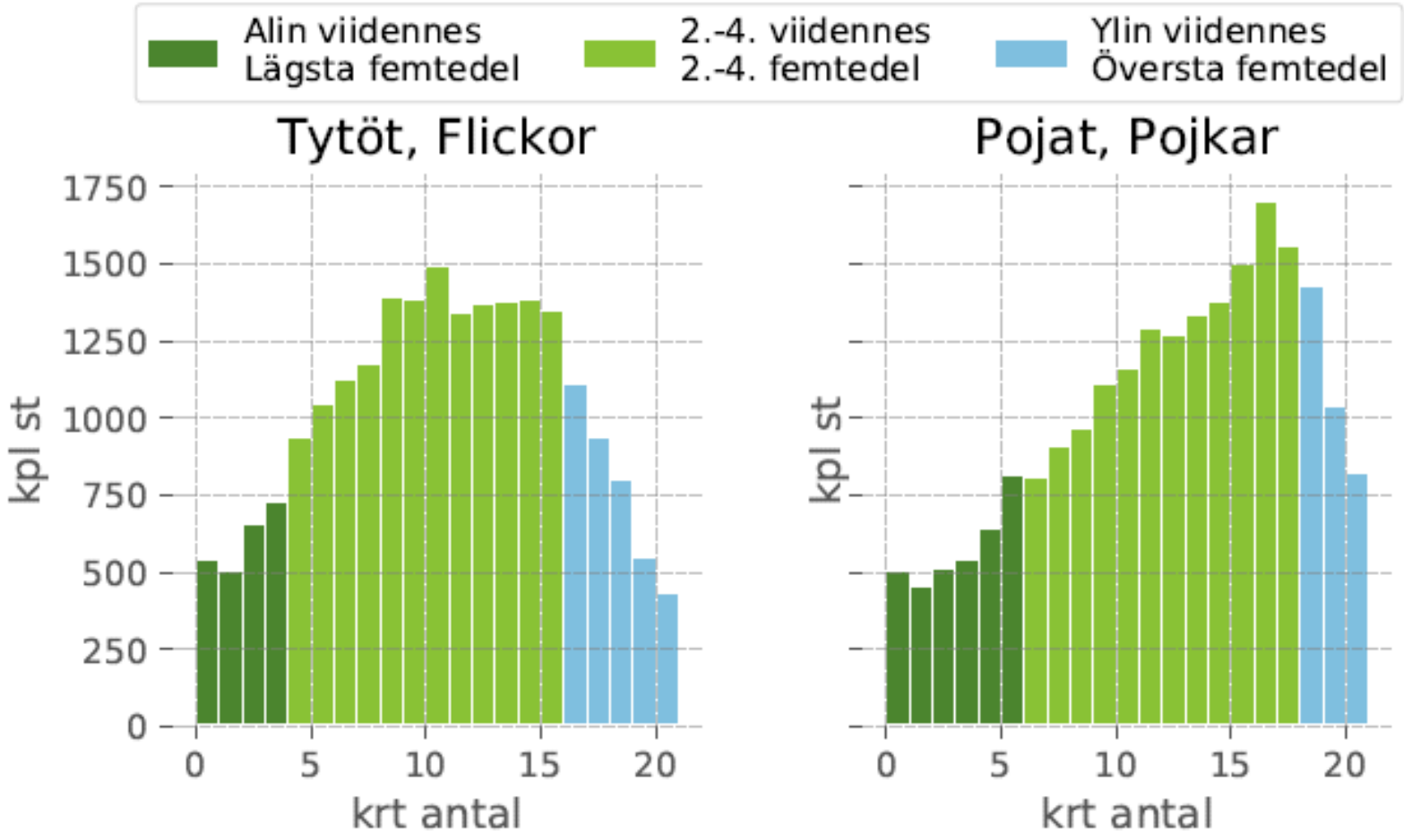
Etunojapunnerruksen jakauma (krt), 8. luokka
Armpress distribution (antal), 8. klass
Koko maa, Hela landet

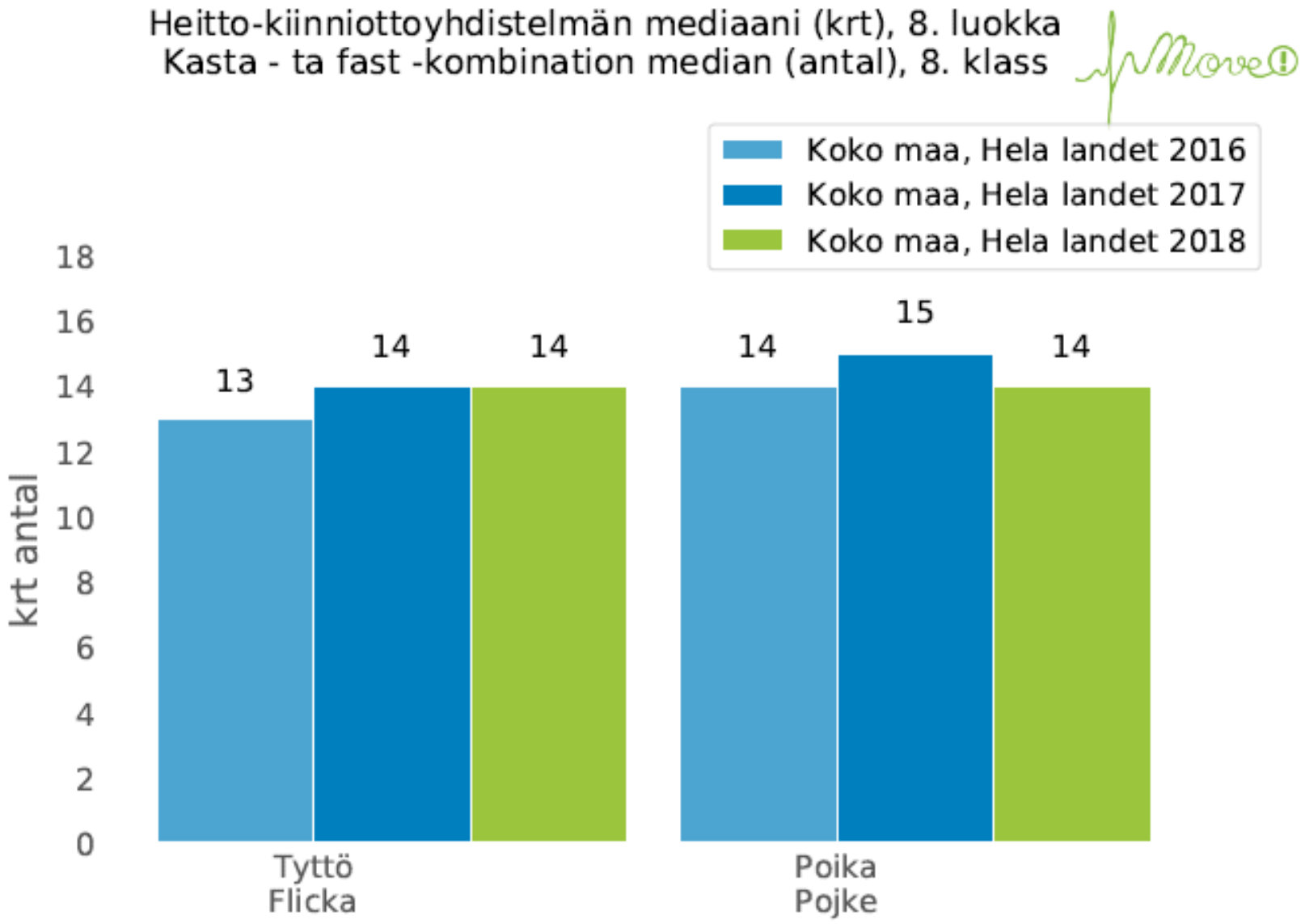


Heitto-kiinniottoyhdistelmän mediaani (krt), 5. luokka
Kasta - ta fast -kombination median (antal), 5. klass

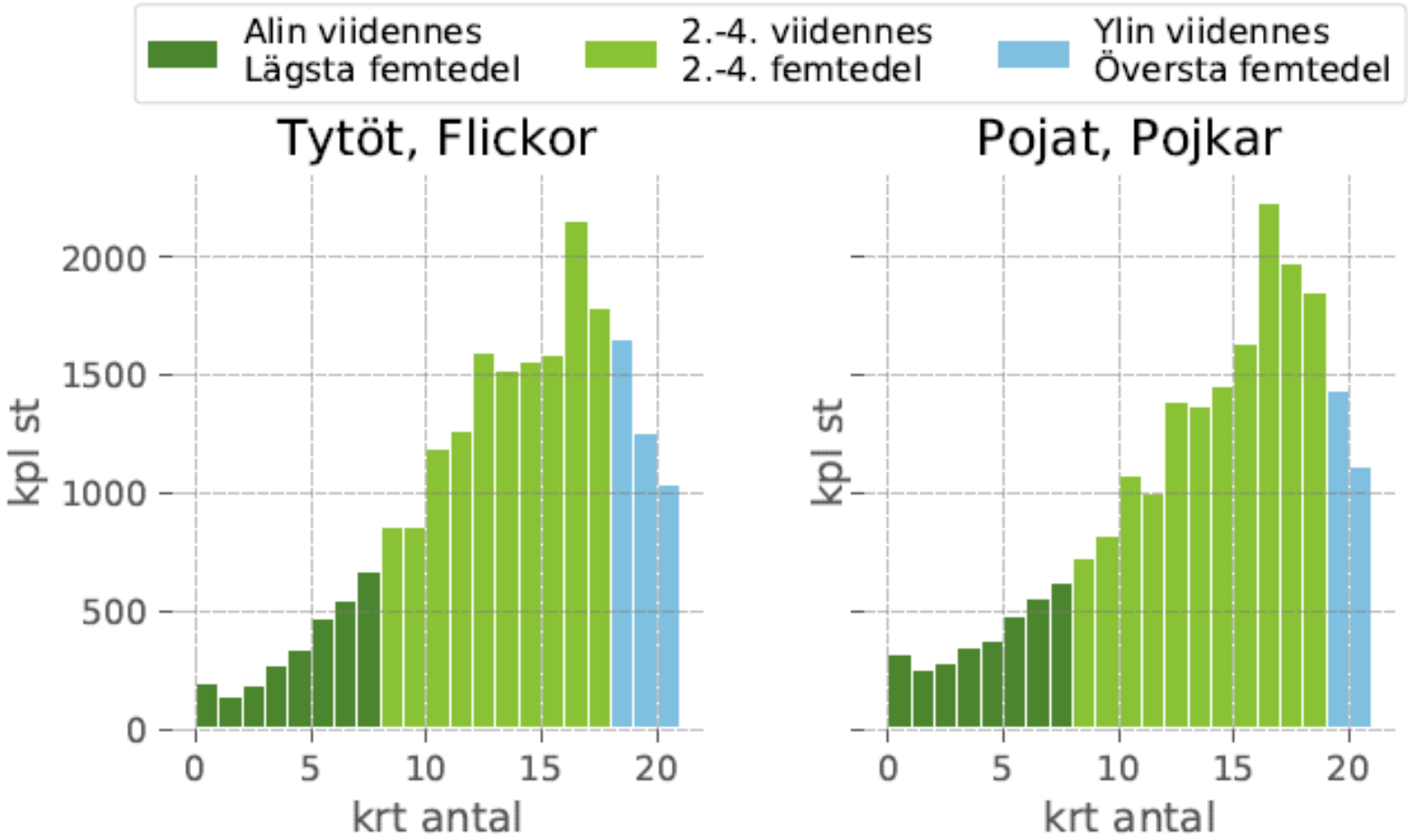


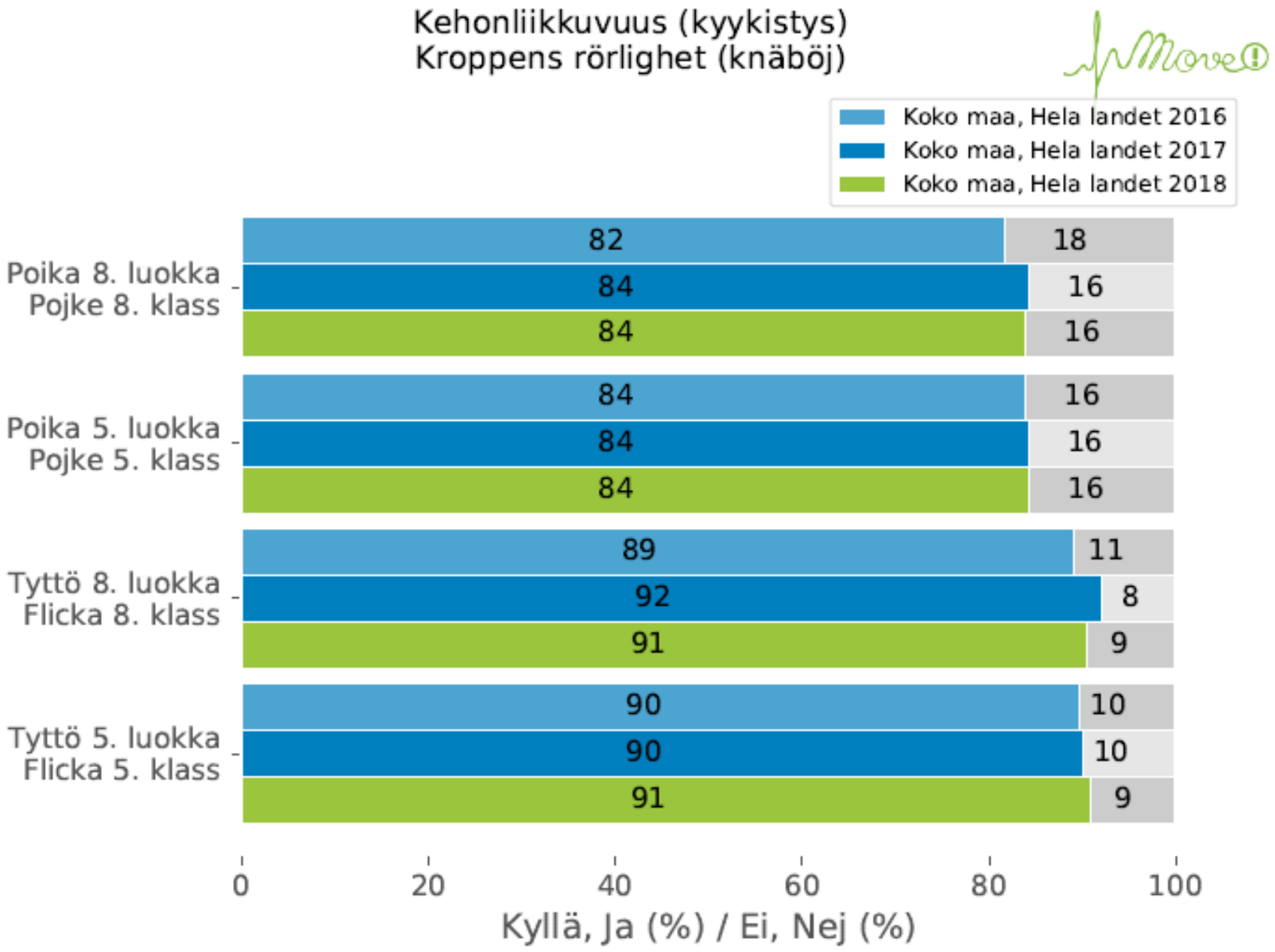
Heitto-kiinniottoyhdistelmän jakauma (krt), 5. luokka
Kasta - ta fast -kombination distribution (antal), 5. klass
Koko maa, Hela landet

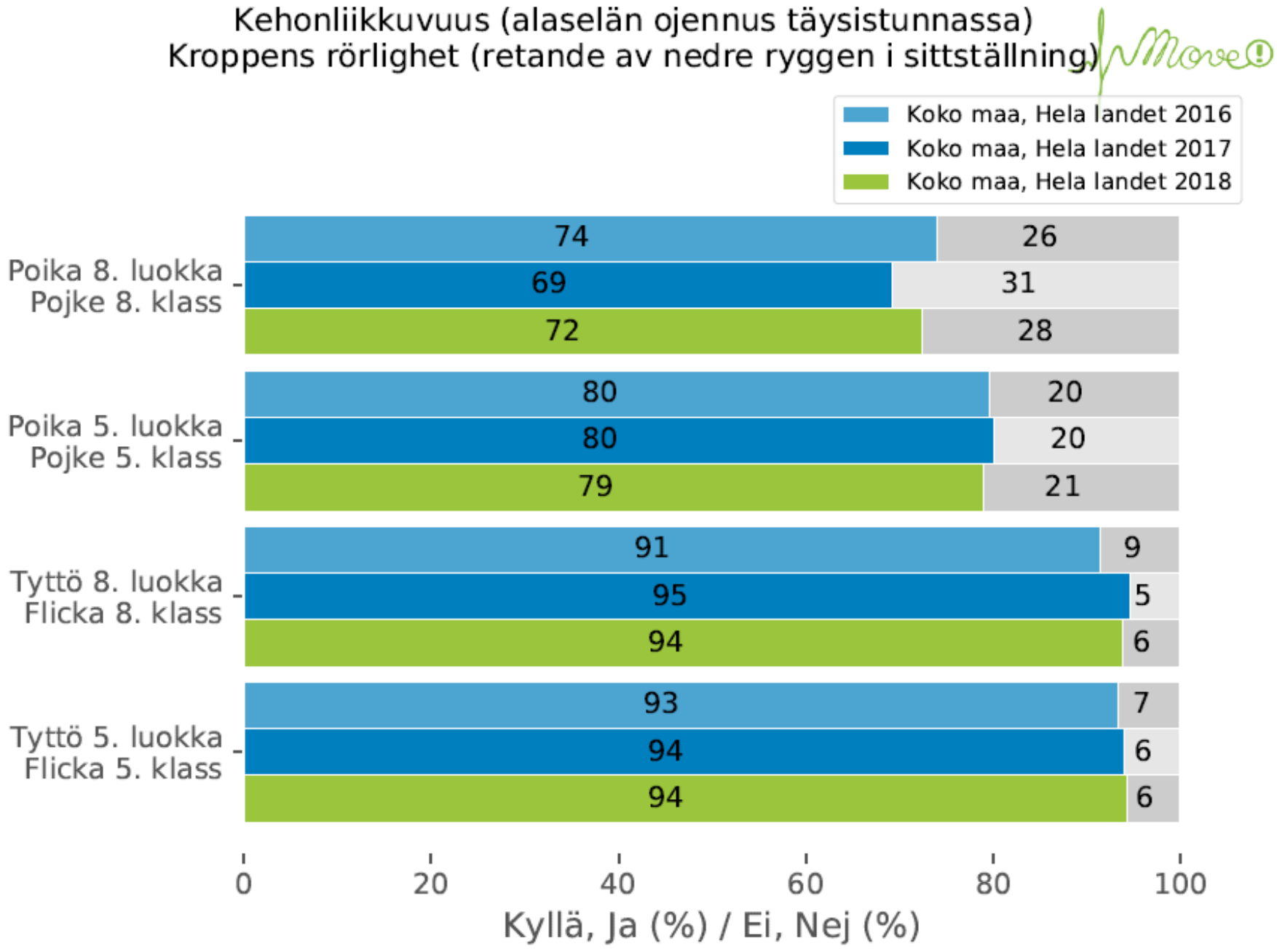


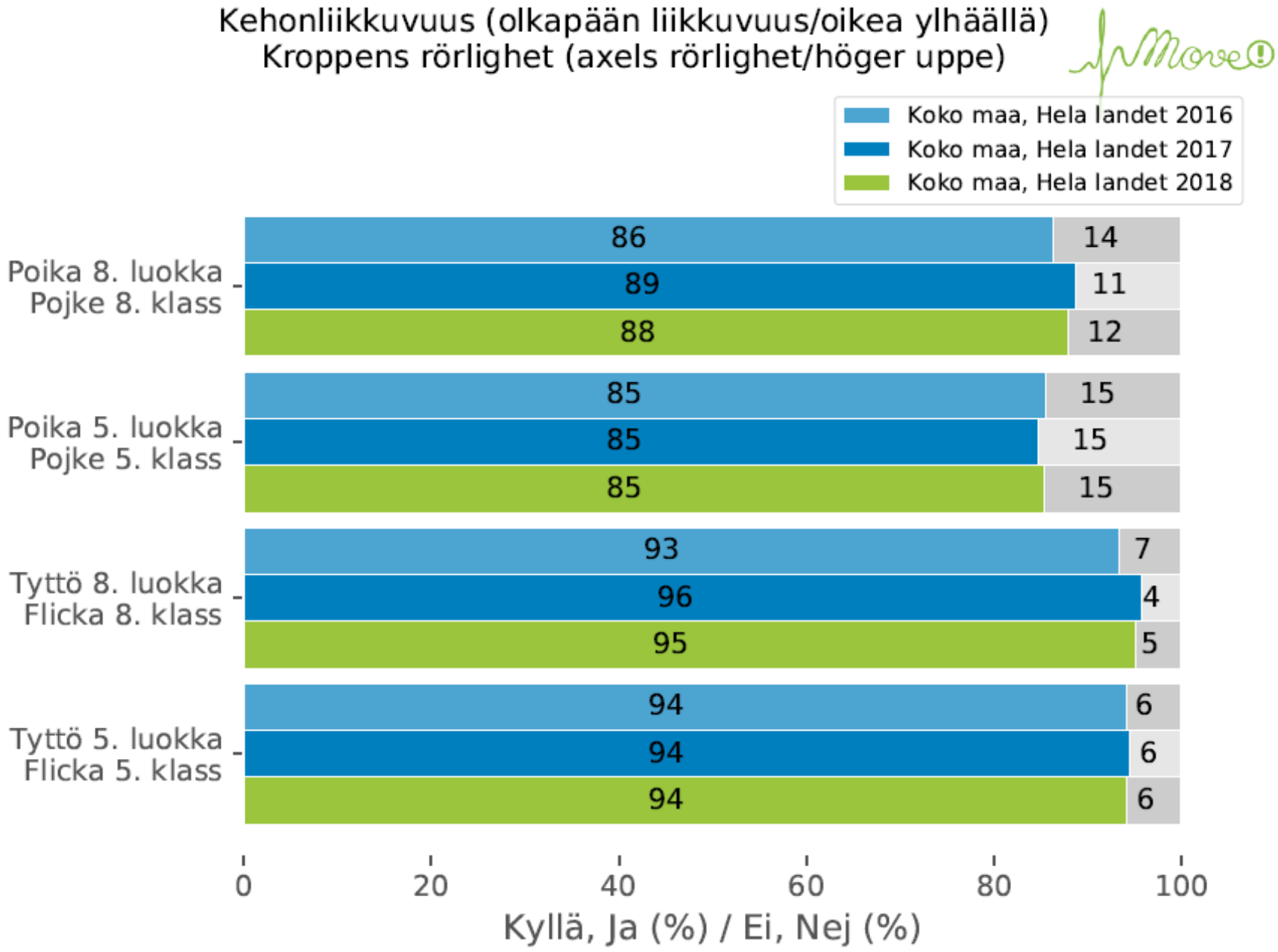

Heitto-kiinniottoyhdistelmän mediaani (krt), 8. luokka
Kasta - ta fast -kombination median (antal), 8. klass
Koko maa, Hela landet 2016
Koko maa, Hela landet 2017
Koko maa, Hela landet 2018
krt antal
0
2
4
6
8
10
12
14
16
18
13
14
14
14
15
14
Tyttö
Flicka
Poika
Pojke

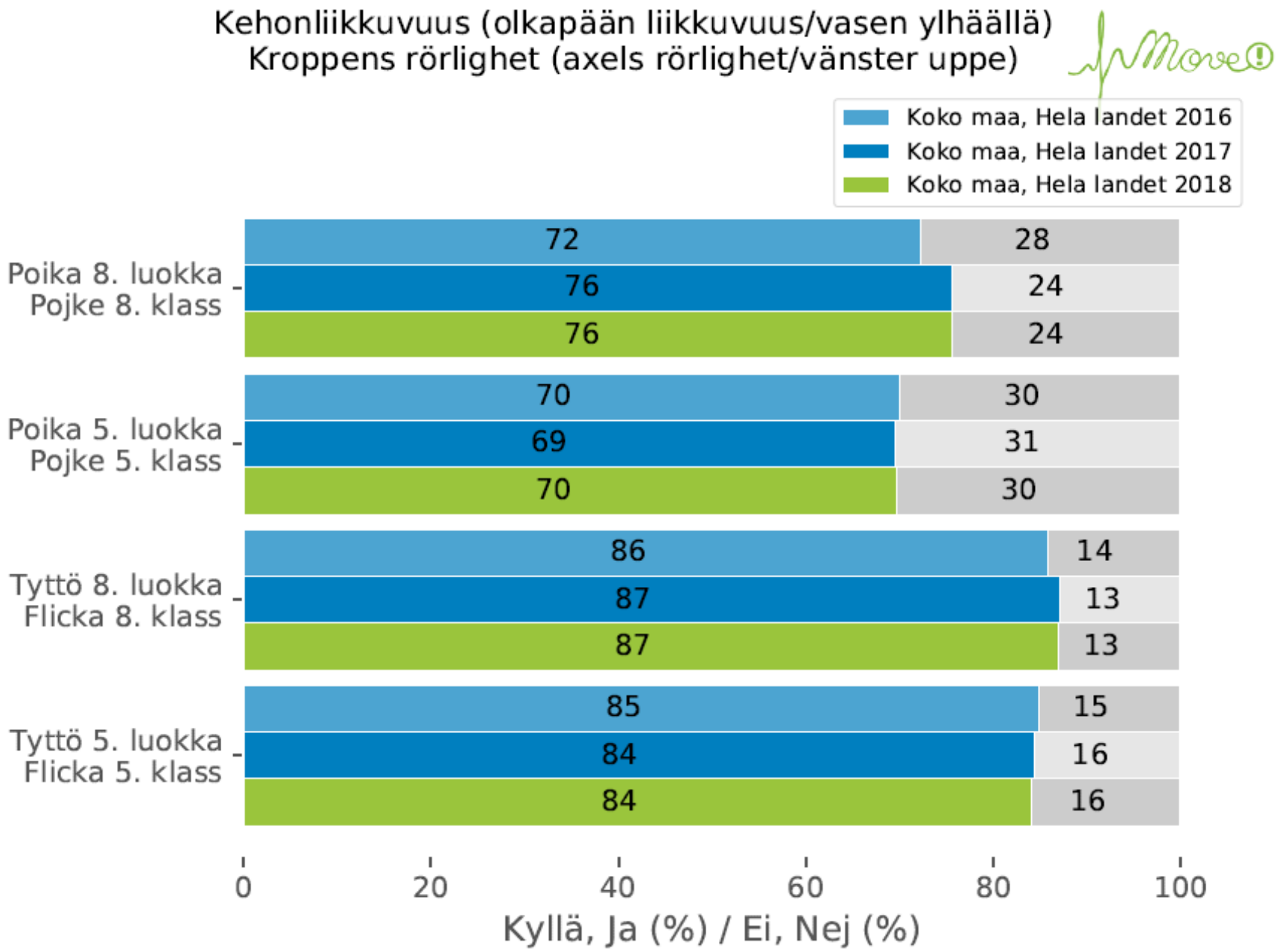
Heitto-kiinniottoyhdistelmän jakauma (krt), 8. luokka
Kasta - ta fast -kombination distribution (antal), 8. klass
Koko maa, Hela landet




Kehonliikkuvuus (kyykistys)
Kroppens rörlighet (knäböj)
Koko maa, Hela landet 2016
Koko maa, Hela landet 2017
Koko maa, Hela landet 2018
Poika 8. luokka
Pojke 8. klass
82
84
84
18
16
16
Poika 5. luokka
Pojke 5. klass
84
84
84
16
16
16
Tyttö 8. luokka
Flicka 8. klass
89
92
91
11
8
9
Tyttö 5. luokka
Flicka 5. klass
90
90
91
10
10
9
0
20
40
60
80
100
Kyllä, Ja (%) / Ei, Nej (%)


Kehonliikkuvuus (alaselän ojennus täysistunnassa)
Kroppens rörlighet (retande av nedre ryggen i sittställning)
Move!
Koko maa, Hela landet 2016
Koko maa, Hela landet 2017
Koko maa, Hela landet 2018
Poika 8. luokka
Pojke 8. klass
74
26
69
31
72
28
Poika 5. luokka
Pojke 5. klass
80
20
80
20
79
21
Tyttö 8. luokka
Flicka 8. klass
91
9
95
5
94
6
Tyttö 5. luokka
Flicka 5. klass
93
7
94
6
94
6
0
20
40
60
80
100
Kyllä, Ja (%) / Ei, Nej (%)


Kehonliikkuvuus (olkapään liikkuvuus/oikea ylhäällä)
Kroppens rörlighet (axels rörlighet/höger uppe)
Move!
Koko maa, Hela landet 2016
Koko maa, Hela landet 2017
Koko maa, Hela landet 2018
Poika 8. luokka
Pojke 8. klass
86
14
89
11
88
12
Poika 5. luokka
Pojke 5. klass
85
15
85
15
85
15
Tyttö 8. luokka
Flicka 8. klass
93
7
96
4
95
5
Tyttö 5. luokka
Flicka 5. klass
94
6
94
6
94
6
0
20
40
60
80
100
Kyllä, Ja (%) / Ei, Nej (%)


Kehonliikkuvuus (olkapään liikkuvuus/vasen ylhäällä)
Kroppens rörlighet (axels rörlighet/vänster uppe)
Koko maa, Hela landet 2016
Koko maa, Hela landet 2017
Koko maa, Hela landet 2018
Poika 8. luokka
Pojke 8. klass
72
28
76
24
76
24
Poika 5. luokka
Pojke 5. klass
70
30
69
31
70
30
Tyttö 8. luokka
Flicka 8. klass
86
14
87
13
87
13
Tyttö 5. luokka
Flicka 5. klass
85
15
84
16
84
16
0
20
40
60
80
100
Kyllä, Ja (%) / Ei, Nej (%)

Move! 2018 - johtopäätökset

Arja & Tommi

- Tulokset osoittavat, että 5-ja 8-luokkalaisten kestävyyskunto on heikko

⇒Siihen tulee kiinnittää huomiota jaksamisen, mutta myös oppimisen näkökulmasta

⇒Kestävyyttä on helppo kehittää: Alussa jo pienikin muutos arkirutiineihin, kuten rappuset hissin sijaan ja kävely- tai pyöräilymatkojen pidentäminen, kehittävät

⇒Hengästyttävää sykettä nostavaa liikuntaa 2-3 kertaa viikossa, vähintään 30 min. nostaa kestävyyskuntoa selkeästi

- Istuvan elämäntavan vaikutukset näkyvät heikoissa käsivoimissa ja olkavarren liikkuvuudessa. Näihin tulee kiinnittää huomiota, jotta riskit tuki- ja liikuntaelinvaivoihin vähenisivät.

Tutkittu tieto ja sen hyödyntäminen

- MOVE! -mittauksen tulokset on valtava kansallinen tiedonlähde – mahdollistaa 5. ja 8. luokkalaisen fyysisen toimintakyvyn ja kunnon seurannan (vrt. varusmiesten kuntotulokset, joka on jo vahva ”brändi”).
- MOVE! –mittausten hyödyntäminen myös yksilön näkökulmasta (oppilas – vanhemmat – koulu kouluterveydenhuolto) on valtava mahdollisuus. Konkretiaa keskusteluun – tätä meitä kaikkia haastan!
- Mittausten tuloksia voi hienosti hyödyntää liikuntatuntien, välitunti-liikunnan, kerhotoiminnan, vanhempainiltojen sekä muiden oppituntien suunniteluun. Kaikkia ominaisuuksia ja valmiuksia voi aina kehittää!
- Joten otetaan siis MOVE! –mittausten tulokset osaksi arkea!

Kiitos!

ukkinstituutti.fi

#liikkumallaterveyttä #liikkumisensuositus