

PLEASE NOTE! THIS IS SELF-ARCHIVED VERSION OF THE ORIGINAL ARTICLE

To cite this Article: Julin, M. (2015) Lapset ja nuoret eivät liiku tarpeeksi – vai liikkuvatko? Hieroja 2, 20-22.

Lapset ja nuoret eivät liiku tarpeeksi – vai liikkuvatko?

Teksti: Mikko Julin • Lehtori, Laurea-ammattikorkeakoulu

Kuvat: Birgitta Laakso

Lasten ja nuorten fyysinen inaktiivisuus on noussut viime aikoina voimakkaasti keskusteluun. Lapset eivät liiku tarpeeksi edes terveytensä näkökulmasta ja viettävät kaiken aikansa virtuaalimaailmassa. Samalla myös lasten keskipaino on osoittanut nousemisen merkkejä. Onko nykyisistä lapsista tulossa ensimmäinen sukupolvi, jonka ennustetaan elävän lyhyemmän elämän kuin vanhempansa, vai ollaanko lasten liikkumattomuudesta suotta huolissaan?

Ei mikään uusi asia

Yllättävää tai ei, mutta jo 50-luvulta lähtien ollaan oltu huolissaan siitä, miten vähän lapset liikkuvat. Todisteena tästä on käytetty erilaisia kuntotestituloksia ja niiden heikentymistä aiempiin tuloksiin verrattuna, koska nykyisen kaltaisia fyysistä aktiivisuutta mittaavia laitteita ei vielä tuolloin ollut yleisessä käytössä. Tälle fyysiselle inaktiivisuudelle annettiin jopa nimikin, hypokinetic disease. (1)

Suomessa on vahvat perinteet erilaisien tietojen keräämisessä aina heti lapsen syntymästä lähtien. Näistä tiedoista löytyy hyviä vertailuarvoja fyysisen aktiivisuuden muutosten arviointiin. Esimerkiksi käy vaikkapa varusmiesten kuntotason mittaaminen Cooperin testin avulla. Kun vielä 1970-lopulla keskimääräinen Cooperin testin tulos varusmiespalveluksen aloittaneilla oli yli 2 750 metriä, niin 2000-luvun puolivälissä se oli enää alle 2 500 metriä. Tämä 12 % pudotus juoksutuloksissa on jo tilastollisesti merkitsevä, mutta lienee myös merkitsevä indikaattori nuorten heikentyneelle yleiskunnolle. (2)

Myös lasten painon kehityksessä suunta on ollut lasten ylipainon lisääntymiseen päin. Siirryttäessä 1970-luvulta

2000-luvulle kouluikäisten lasten paino on noussut ja ylipainoisten lasten määrä on kaksinkertaistunut. Kouluikäisistä lapsista tytöistä joka viides ja pojista joka neljäs on raportoitu ylipainoiseksi. Lihavimmista lapsista on tullut yhä painavampia. Alueellisesti maaseudun lapsilla näyttää esiintyvän enemmän ylipainoa verrattuna kaupunkilaisiin kouluikäisiin lapsiin. 5-vuotiailla painon kehitys on kuitenkin pysynyt samalla tasolla viimeiset vuosikymmenet; tytöistä vajaa 20% on ylipainoisia ja pojista noin 10%. Taaperoikäiset ovat sen sijaan jopa hoikistuneet verrattuna 1960- ja 1970-luvuilla syntyneisiin lapsiin. (3)

Miten paljon lasten pitäisi liikkua terveytensä ylläpitämiseksi?

Suomessa suosituksissa puhutaan ”Terveysliikuntasuosituksista” tai lasten kohdalla ”Liikuntasuosituksista” (4), mutta täälläkin kannattaisi siirtyä muualla maailmassa käytettyyn termiin ”fyysisen aktiivisuus”, koska se on terminä paljon kattavampi ja myös arvoneutraalimpi. Fyysisen aktiivisuuden määritelmän voi tiivistää siten, että se on mikä tahansa tahdonalaisen lihaksen tuottama energiankulutus, joka ylittää lepotilan ener-

giatason kulutuksen. (5) Niinpä myös istuminen on fyysistä aktiivisuutta, joskin sen terveysvaikutukset, ainakin pitkään istuen, lienevät vähintään kiistanalaiset. Toisaalta, jos vaihtoehtona on sängyssä makaaminen, niin istuminen on jo parempi vaihtoehto, näinhän petipotilaitakin pyritään aktivoimaan.

Maailmalla ehkä tämän hetken viitatuin fyysisen aktiivisuuden suositus on Maailman terveysjärjestön, WHO:n, vuonna 2010 julkaisema fyysisen aktiivisuuden suositusohjeisto. Lasten ja nuorten kohdalla suosituksen ikäraja on 5 – 17 vuotta, koska se on tyypillinen kouluikä ympäri maailman. Suositus ei lähde liikkeelle liikunta edellä, vaan korostaa, että lasten pitäisi osallistua erilaisiin fyysisiin aktiviteetteihin, jotka tukevat lapsen kehittymistä ja ovat turvallisia sekä ennen kaikkea hauskoja lapsille. Suosituksessa sanotaan, että lasten tulisi olla päivän aikana kohtuullisesti (moderate) tai intensiivisesti (vigorous) aktiivinen vähintään 60 minuuttia. Kaikki yli tunnin kestävä fyysinen aktiivisuus lisää terveyshyötyjä. Suurin osa fyysisestä aktiivisuudesta pitäisi olla aerobista eli hengitys- ja verenkiertoelimestöä kuormittavaa, mutta vähintään kolme kertaa viikossa myös luustoa ja lihaksistoa kehittä-



Harvassa ovat ne lapset jotka eivät koulussa välitunnin aikana juoksisi ja hyppelisi.

Matkojen teittäminen kävelen tai pyörällä saattaa lisätä fyysisistä aktiivisuutta.

vää aktiivisuutta pitäisi olla mukana. (6)

Fyysisen aktiivisuuden yksikkönä käytetään MET-arvoa. Yksi MET vastaa kunkin yksilön istuen lepotilassa mitattua energiankulutusta. Noin 70 kilooselle miespuoliselle henkilölle tämä vastaa noin 3,5 ml hapenkulutusta painokiloa kohden ja tätä arvoa käytetään yleisesti myös laskennallisena perusteena MET-yksikölle. Näin ollen esimerkiksi 5 MET:ä vastaa henkilön energiankulutusta, joka on viisinkertainen hänen lepotilaansa nähden. Kaikki fyysinen aktiivisuus voidaankin ”METittää” ja tällainen 5 MET:n taso vastaa vaikkapa reipasta kävelyvauhtia tasaisessa maastossa noin 5 km/h vauhdilla. MET:n avulla erilaisia fyysisiä aktiivisuuksia voidaan verrata, luokitella tai arvioida yksilön aerobisen kunnan näkökulmasta.(5)

Eri kuormitustasoista näkee monenlaisia määritelmiä. Usein ne on kiinnitetty johonkin tiettyyn yksittäiseen arvoon vaikkapa siten, että intensiivisen aktiivisuuden tasolla ollaan silloin, kun aktiivisuus ylittää 6 MET:n arvon. Ongelma täl-

laisessa luokittelussa on se, että se jättää huomioimatta yksilön oman suoritus-tason kokonaan. 10 kilon käsipaino, esimerkiksi, painaa aina saman verran nostipa sen ylös vahva nuori tai heikko nuori (joka ei ehkä jaksa nostaa sitä ollenkaan). Näin ollen nuoren fyysinen kunto, kasvuvaihe tms. pitäisi aina huomioida suosituksia annettaessa, että emme tarjoaisi kaikille vain ”10 kilon käsipainoa”. WHO:n suosituksissa kohtalainen aktiivisuus (moderate) onkin määritelty siten, että jos fyysisen aktiivisuuden skaala olisi 1 – 10, niin kohtalainen aktiivisuustaso olisi 5 - 6. Vastaavasti intensiivinen kuormitus (vigorous) on samalla asteikolla tyypillisesti yli seitsemän, usein 7 - 8 nuorilla. (6)

Liikkuvatko lapset ja nuoret liian vähän?

Nykyinen passiivista elämäntapaa edistävä motoroitu virtuaaliyhteiskunta helposti herättää mielikuvan passiivisesta kännykkää räpläävästä lapsesta ja nuo-

resta, joka ei fyysisellä aktiivisuudella itseään kiusaa. Tätä tukevia kannanottoja tulee milloin miltäkin taholta, aina valtiovaltaa myöten. Huoli liikkumattomista lapsista ja nuorista herättää paljon tunnepitoistakin keskustelua. Toisenlaisen mielikuvan saa, kun astuu ulkopuolisena ala-asteen välituntitohinaa seuraamaan. Harvassa ovat ne lapset, jotka eivät välitunnin aikana juoksisi, hyppelisi tai kiipeilisi. Myös kaunis ilta urheilupuistossa, jossa urheiluvien lasten ja nuorten lisäksi on läjäpäin lapsia skeittaamassa tai leikkimässä vaikkapa viereisessä angrybirds-puistossa, saa miettimään, että mistä puheet lasten fyysisestä inaktiivisuudesta kumpuavat.

Tällä hetkellä on olemassa liian vähän oikeaa, tutkittua tietoa, jotta aivan varmuudella voitaisiin olla sitä mieltä, että lapset ja nuoret ovat yleisesti fyysisesti liian passiivisia. Mainiossa viime vuonna julkaistussa Lasten ja nuorten liikun-





Liikkuvatko lapset ja nuoret liian vähän?

tutkimus Suomessa – tutkimuskatsauksessa vuosilta 2000 – 2012 todetaan, että lasten ja nuorten liikuntaa, fyysistä aktiivisuutta sekä urheilua käsittelevää tutkimusta ja kehittämistyötä on leimannut hajanaisuus, irrallisuus, lyhytjänteisyys, pinnallinen seuranta ja osin myös vaatimaton hyödyntäminen. Katsauksessa todetaan myös, että jatkossa tutkimusta pitäisi toteuttaa monitieteisemmin hyödyntämällä erilaisia tutkimusmenetelmiä sekä viedä tutkimus perheiden kokemusten, tarpeiden ja omien toimintaympäristöjen tasolle. (7)

Voi olla, että on mahdotonta määrittellä sitä, mikä on ”riittävä määrä” tai vaikkapa ”terveyden kannalta riittävästi” fyysistä aktiivisuutta. Tällä hetkellä on hyvin vähän saatavissa tietoa vaikkapa annos-vaste –suhteesta (dose – response). Kukaan ei pysty yksilötasolla sanomaan, mikä on vähin määrä fyysistä aktiivisuutta, jolla voidaan ylläpitää hyvä terveystila tai miten ikä tähän tasoon vaikuttaa. Ei ole myöskään tutkittua tietoa kynnysarvoista (kesto, intensiteetti, useus, laji), jolla voidaan hyvä terveyden tila pitää yllä myös tulevaisuudessa. Myös kontrastit ja vuorovaikutukset fyysisen aktiivisuuden ja inaktiivisuuden välillä ovat epäselvät. (5) Jos liikkuu suositusten mukaisesti tunnin päivässä, niin voiko loput 23 tuntia vuorokaudessa vain maata inaktiivisesti? Jos on viikkotasolla erittäin aktiivinen seitsemän tuntia, niin saako loput viikon 161 tuntia olla passiivinen ja voida silti viettää tervettä elämää? Jos istuminen tappaa, niin miksi meillä on hengissä pyörätuolissa olevia ihmisiä ja valtaosa heistä vielä hyvinkin aktiivisia? Voi olla, että tämän kaltaisiin kysymyksiin ei vielä pitkään aikaan saada tieteellisesti päteviä vastauksia.

Liikkuva koulu –ohjelmassa on pyritty kartoittamaan suomalaisten lasten fyysistä aktiivisuutta koulupäivien aikana. Hanke vahvistaa sitä käsitystä, mikä on

ollut vallalla jo aiemminkin. Liikkuminen vähenee ja liikkumaton aika lisääntyy alakoulun alimmilta luokilta yläkouluun asti. Ilmiö esiintyy sekä koulupäivän että koko päivän aikana. (8) Fyysisesti passiivinen arki on myös monenlainen uhka urheilulle nuorille. Arjen askareissa passiiviset urheilijat altistuvat erilaisille ylikuormitus- ja –rasitus-tiloille, koska harjoittelu on yksipuolista ja palauttava aktiivisuus puuttuu. Kun nuoren on tarkoitus kohti aikuisuutta alkaa koventamaan harjoittelua, niin kova harjoittelu voikin osoittautua jopa mahdollottomaksi, koska nuoren urheilijan keho ei kestäkään tätä. Seurauksena voi, rasitusvammojen lisäksi, olla lajin lopettaminen ja passivoituminen. (9)

Onko mitään tehtävissä?

Mitään taikatemppeja lasten ja nuorten aktivoimiseen ei ole olemassa. Liikunnan määrän lisääminen on vain yksi lähestymistapa asiaan. Esimerkiksi koulu- tai harrastusmatkojen taittaminen kävelen tai pyörällä motorisoidun kyydin sijaan, saattaa lisätä fyysistä aktiivisuutta huomattavasti. Vähemmän ruutu-aikaa voi lisätä myös aktiivisuutta, mutta ei välttämättä, jos nuori ei löydä muuta tekemistä, koska kaikki kaverit ovat kuitenkin vain netissä tavattavissa. Tietotekniikka on tullut jäädäkseen ja ehkäpä kieltojen sijaan kannattaisi käyttää aikaa sen pohjimiseen, että voidaanko tietotekniikkaa hyödyntää myös fyysisen aktiivisuuden lisäämiseen. Erilaiset pelit, kilpailut ja vaikkapa geokätkennät ovat jo esimerkkejä lapsia ja nuoria aktivoivasta toiminnasta. Myös lähiympäristöön ja sen aktivoivaan vaikutuksiin voidaan varmasti vaikuttaa. Kouluissakin on paljon potentiaalia muuttaa luokkatilanteita, ympäristöä, ja vähän vanhemmilla koululaisilla välitunteja, huomattavasti nykyistä tilannetta fyysisesti aktiivisemmiksi.

Nykyarki passivoi lapsia ja nuoria helposti, eikä tällainen arki ole kestävä nuorten hyvän terveydentilan tai painonhallinnan näkökulmasta. WHO:n ajatus fyysisen aktiivisuuden lisäämisestä, oli se sitten mitä tahansa, kunhan se on mukavaa ja turvallista, kannattaa pitää mielessä. Jokainen aikuinen voi esimerkeillään ja käyttäytymisellään vaikuttaa lasten ja nuorten fyysiseen aktiivisuuteen arjessa.

Lähteet:

- Kraus H, Raab W, White P 1961. *Hypokinetic disease : diseases produced by lack of exercise.*
- Santtila M 2010. *Effects of added endurance or strength training on cardiovascular and neuromuscular performance of conscripts during the 8-week basic training period. Studies in Sports, Physical education and Health 146, Jyväskylä University.*
- Vuorela N, Hakanen T, Saha M-T 2015. *Painon kehitys urautuu usein jo lapsena. Suomen Lääkärilehti 70:1-2:64-66. <http://www.ukkinstituutti.fi/ammattilaisille/terveysliikuntasuosituksset>. Luettu 22.4.2015.*
- Bouhard C, Blair S, Haskell W (toim.) 2012. *Physical Activity and Health. Human Kinetics, Champaign, IL, USA.*
- WHO 2010. *Global recommendations for physical activity for health.*
- Berg P, Piirtola M 2014. *Lasten ja nuorten liikuntatutkimus Suomessa – tutkimuskatsaus 2000 – 2012. Liikuntatieteellinen seura, TS10, Helsinki.*
- Tammelin T, Aira A, Kulmala J ym. 2014. *Suomalaislasten fyysinen aktiivisuus – tavoitteena vähemmän istumista ja enemmän liikuntaa. Suomen Lääkärilehti 69:25-32:1871-1876.*
- Julin M, Risto T 2014. *Urheiluvien lasten ja nuorten fyysinen aktiivisuus ja harjoittelu. Fysioterapia 5:40-45.*