



JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO
UNIVERSITY OF JYVÄSKYLÄ

Lasten ja nuorten liikkuminen ja **LIIKE**-hanke

Keski-Suomen liiton Hankkeilla liikettä ja hyvinvointia -yhteisseminaari 21.01.2025

Sami Kokko, professori, terveyden edistäminen
JYU, Liikuntatieteellinen tiedekunta

Nykypäivän haasteita liikkumiselle



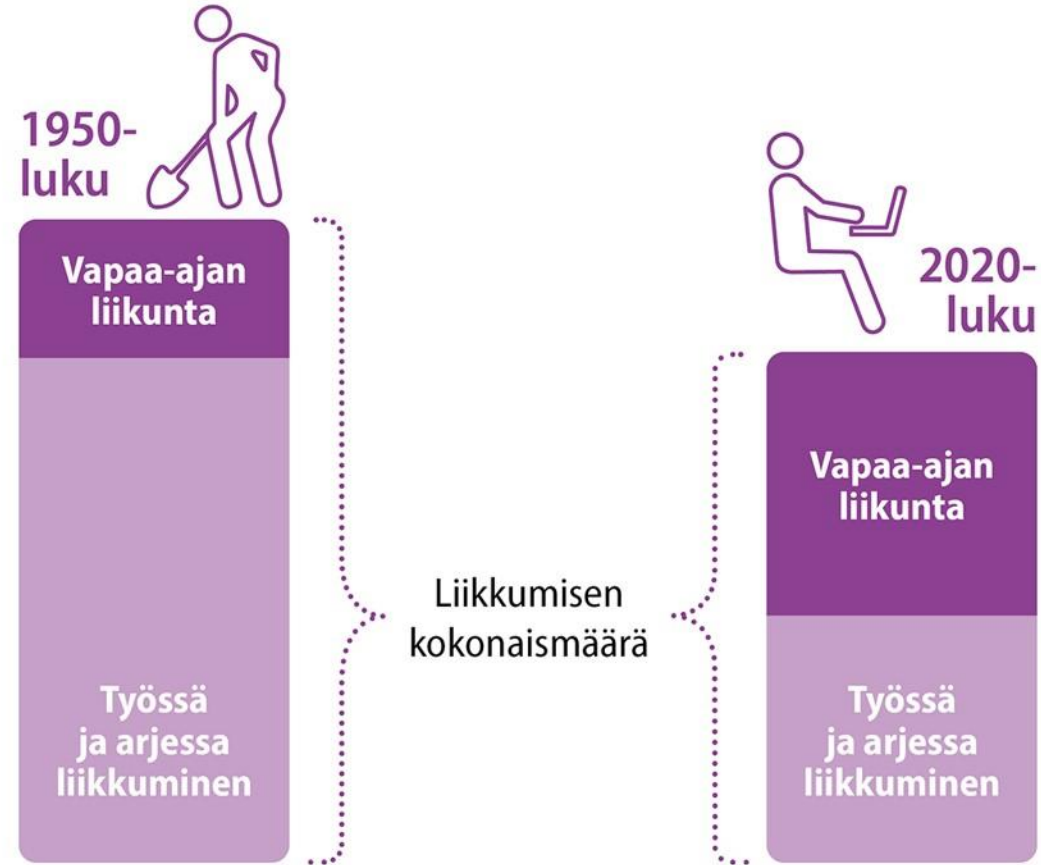
Yhteiskunnallisessa kehityksessä liikkumisen näkökulmasta useita negatiivisia (passivoittavia) kehityskulkuja

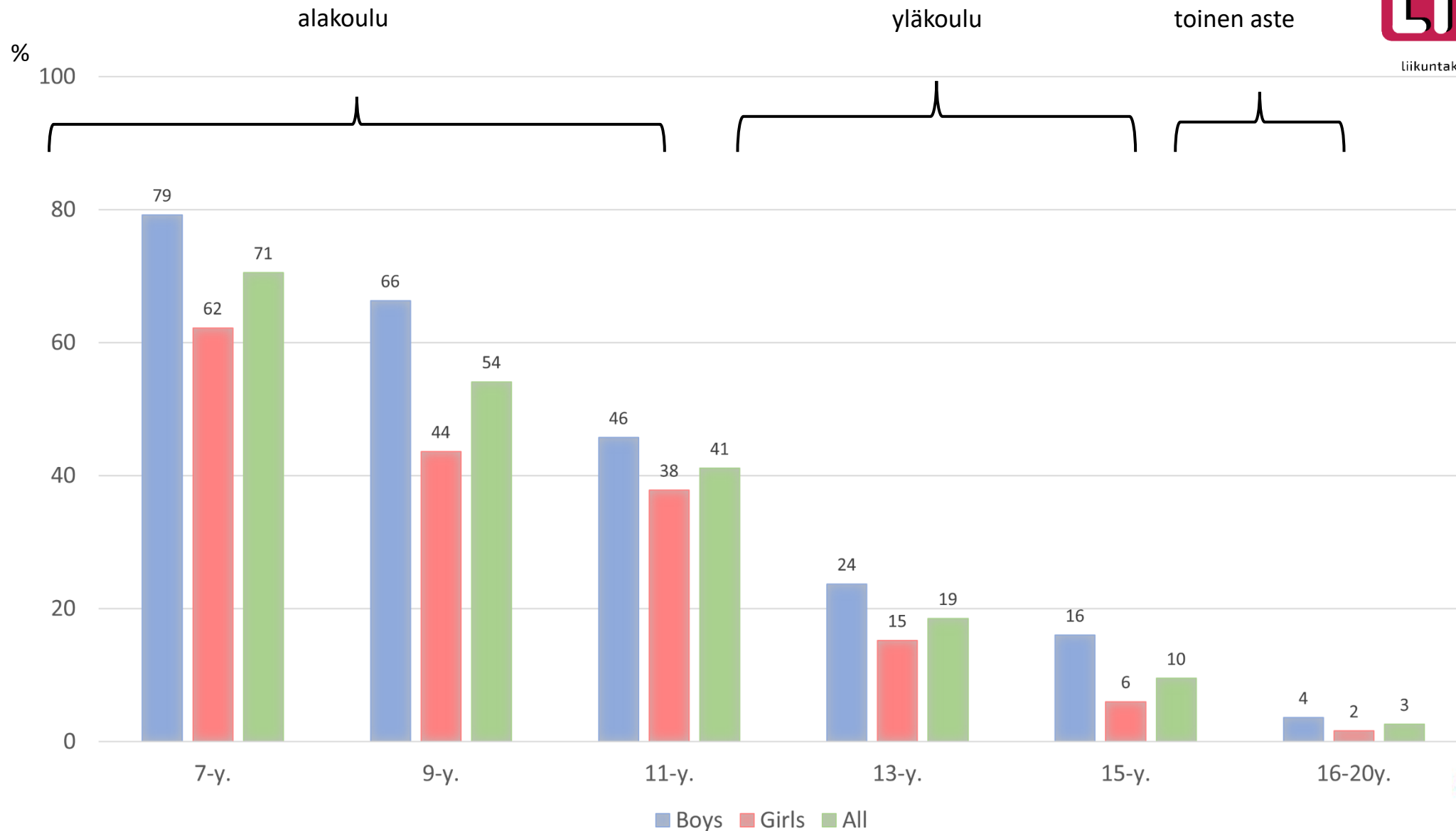
- Teknologinen kehitys = ”ihmisille helpommaksi”
- Viihdemedia/internet (ruutuaika, e-pelaaminen), tarjontaa 24/7
- Päätetyöt
- Etätyö?

Ovat johtaneet muun muassa...

- Arkiliikkumisen vähenemiseen ja passiivisen ajan lisääntymiseen (ja liikunnan erilliseen harrastamiseen)
- Heikentyneisiin perusliikkumistaitoihin ja fyysisiin ominaisuuksiin (motoriset taidot, fyysinen toimintakyky, kestävyys kunto)
- Ylipainon ja lihavuuden lisääntymiseen (myös lapsilla ja nuorilla)

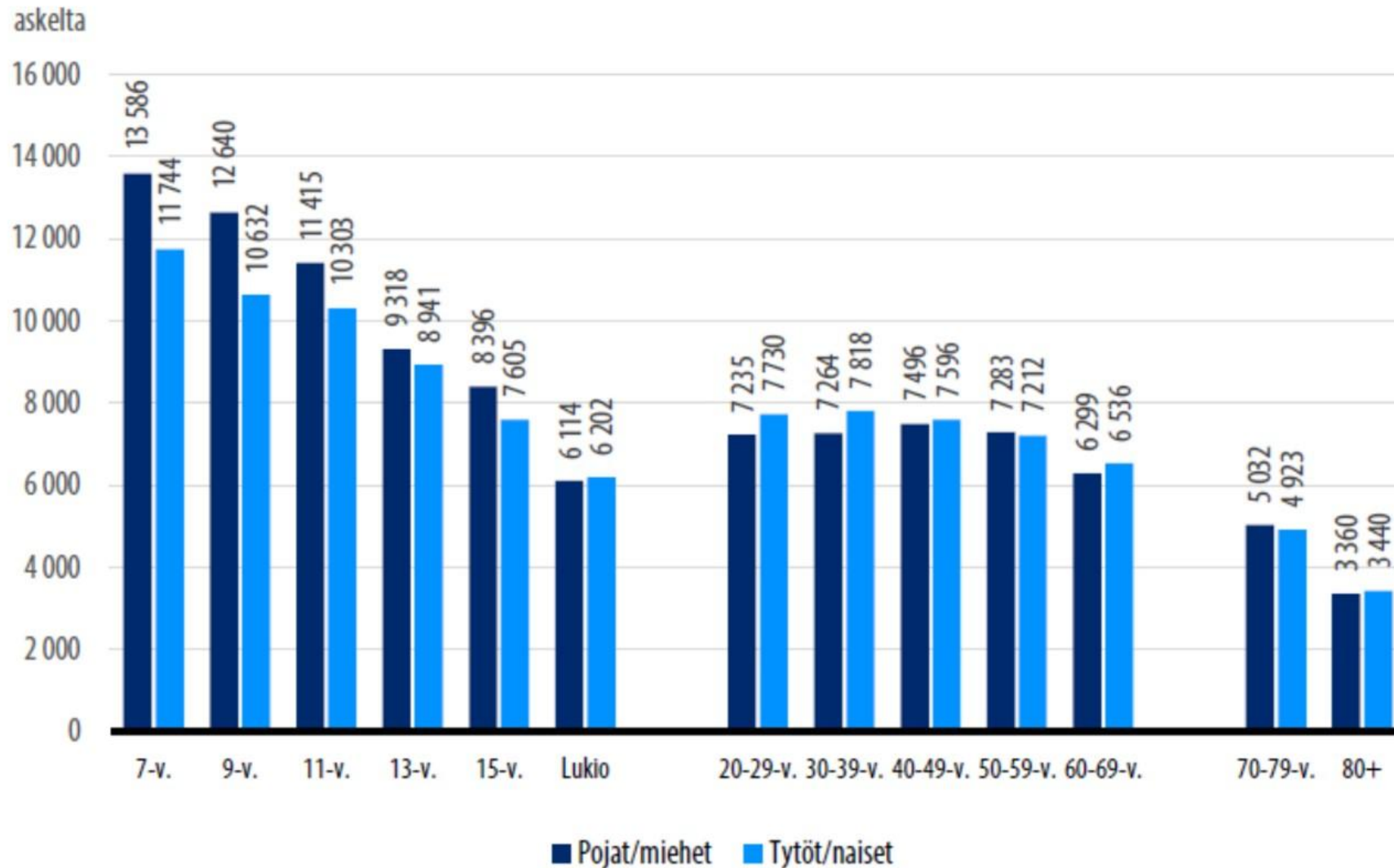
Liikkumattomuuden paradoksi



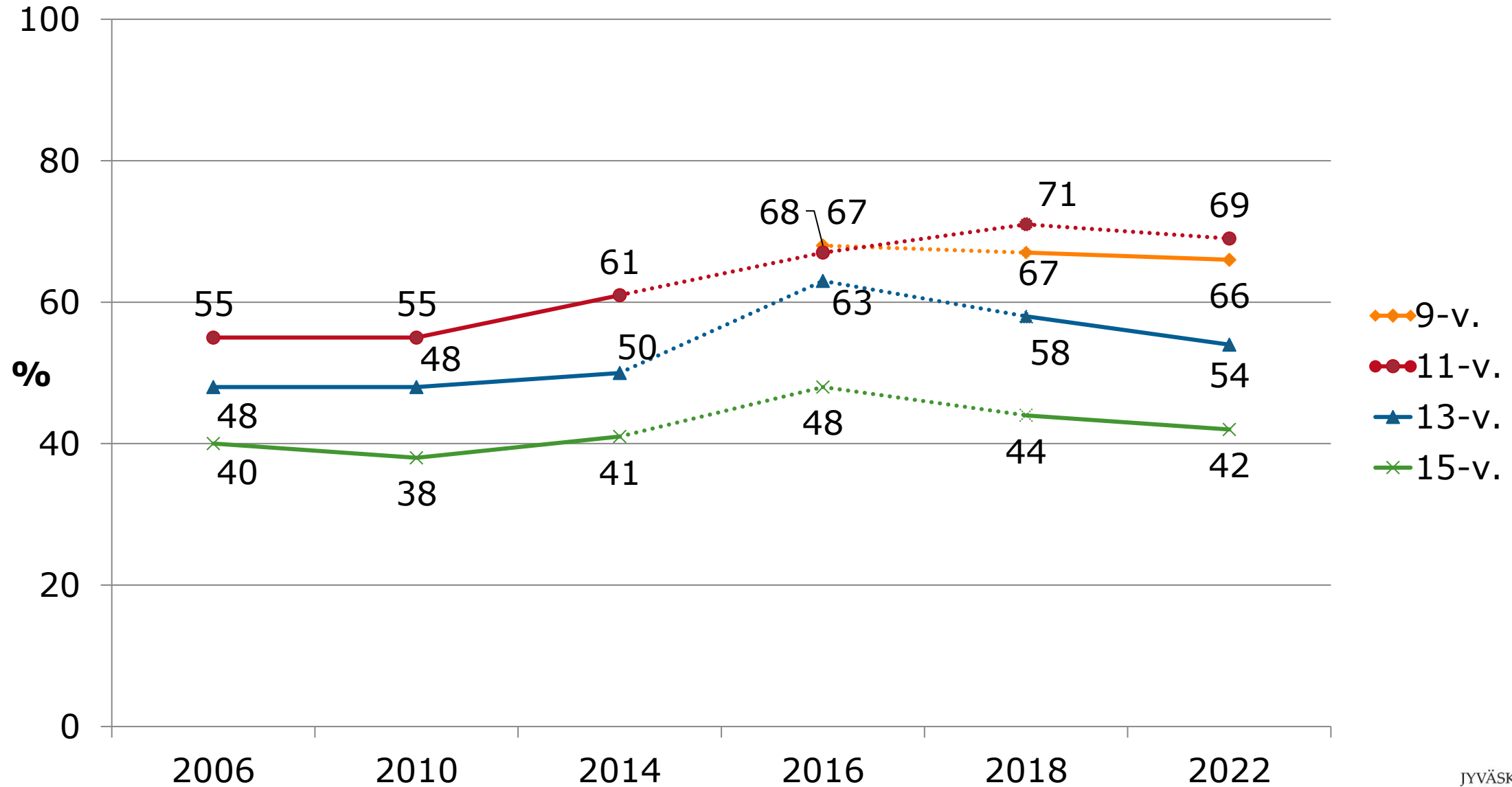


Liikkumissuosituksen saavuttavien lasten ja nuorten osuudet mitatusti, 7-15 v. perusopetus N=2555, 16-20 v. toinen aste N=936
(Kokko ym. 2019, Husu ym. 2019, Kokko ym. 2021, Husu ym. 2021)

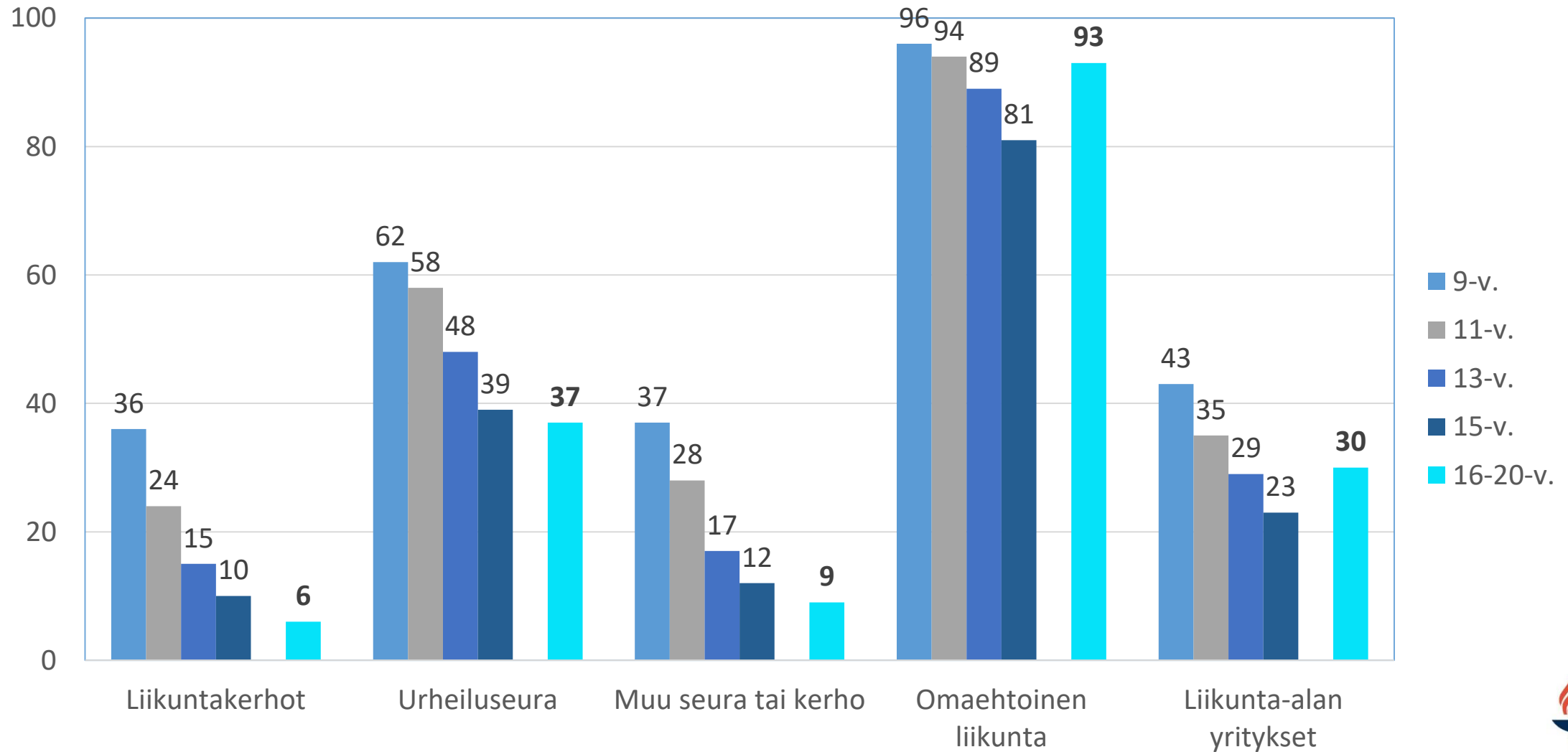
Askeleet eri ikäisinä – 2018–2022



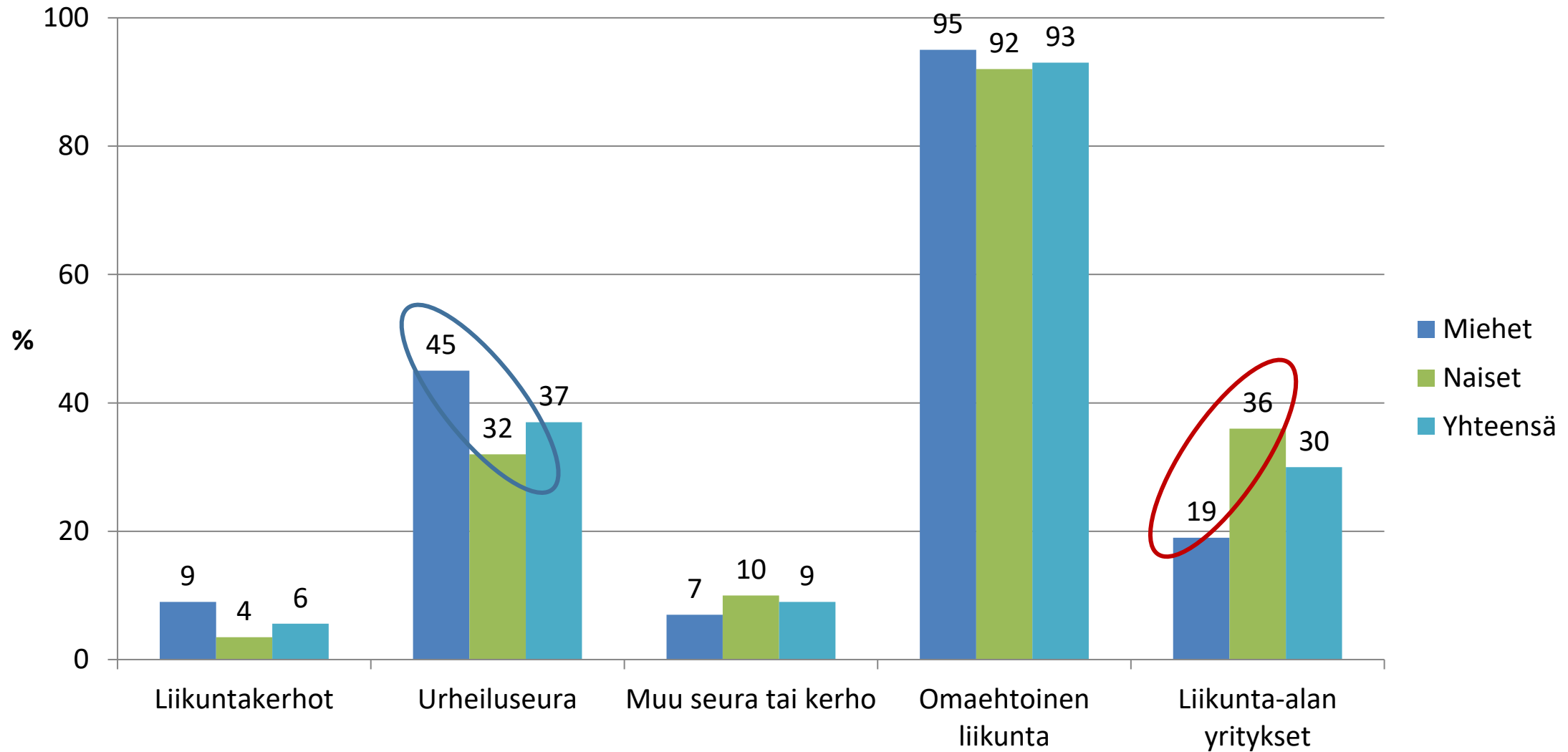
Urheiluseuratoimintaan osallistuvien osuudet (itsearvioitu) iän mukaan vuosina 2006, 2010, 2014
(WHO-koululaistutkimus) ja vuosina 2016, 2018, 2022 (LIITU) (%)



Lasten ja nuorten liikuntatilaisuuksiin osallistuminen vähintään kerran viikossa sukupuolen mukaan (LIITU 2018 (7-15-v.), n = 5625-5700, LIITU 2020 (16-20-v.), n=917-936) (%)



Lukiolaisten liikuntatilaisuuksiin osallistuminen vähintään kerran viikossa sukupuolen mukaan (n=917-936) (%)



Liikkumisen lisäämisellä lisää hyvinvointia



- Liikkumisen ja fyysisen aktiivisuuden yhteys fyysiseen terveyteen on selkeä (WHO)
- Jatkuvasti saadaan lisää tutkimustietoa myös liikkumisen yhteydestä mielenterveyteen
- Liikkumisen myönteiset hyvinvointivaikutukset perustuvat
 - Fyysiseen liikkeeseen (fysiologiset tekijät)
 - Fyysinen terveys
 - Motoriset taidot
 - Kestävyyskunto ja fyysinen toimintakyky
 - Sosiaaliseen kanssakäymiseen (erityisesti liikuntaharrastuksissa)
 - Ihmisen perustarve yhteenkuuluvuudesta, sosiaalisten yhteyksien merkitys mielen hyvinvointiin
 - Yksinäisyyden vähentäminen
 - Oppimiseen, tekemiseen, identiteettiin ja elämäntyytyväisyyteen
 - Tapa toteuttaa omaa identiteettiä ja elämäntapaa (liikunnallisuus, urheilu, ulkoilu, tms.)
 - Pystyvyyden ja hallinnan tunteet

Mitä sitten pitäisi tehdä?



- Pitkäkestoinen, kymmenen vuoden maakunnallinen liikkumisen edistämishjelma, joka on laajempi kuin yksittäinen hanke
 - Arjen liikkumisen edistäminen
 - Liikunnan harrastamisen edistäminen
- Kuntien liikkumishjelmat hyviä tiekarttoja kuntatasolle, sovelletaan kunkin kunnan olosuhteisiin ja tilanteeseen
- Jyväskylän yliopisto sai rahoituksen valtakunnallisesta Suomi Liikkeelle -ohjelmasta (<https://okm.fi/suomi-liikkeelle>) liikkumishjelmien yhteiskehittämiseen, hankeaika 09/2024-12/2025.
- Hanke kiinnittyy osaksi maakunnallista Keski-Suomi Liikkuu -agenda [Keski-Suomi liikkuu 2030 - Keski-Suomen Liikunta \(kesli.fi\)](#)

Keski-Suomen kuntien liikkumishjelmien yhteiskehittäminen: LIIKE -hanke



- Tehdään mukana olevien kuntien liikkumishjelmia yhteiskehittämisen menetelmin
 - Liikkumishjelmassa korostuu poikkihallinnollisuus ja pyritään edistämään poikkisektoriaalisuutta (kunnat, yhdistykset, yritykset). Konkretisoivat kuntastrategiaa ja lakivelvoitteita terveyden ja hyvinvoinnin edistämisessä.
 - Yhteiskehittäminen
 - kuntien ja tutkijoiden että osallistuvien kuntien kesken
 - kuntalaisten kanssa, tukee osallistumis- ja vaikuttamismahdollisuuksia (kuntalaki 22 §)
 - Mukana 8 kuntaa: Uurainen, Viitasaari, Jämsä, Kyyjärvi, Keuruu, Konnevesi, Kivijärvi ja Laukaa
 - Tukena: Hankasalmi, Saarijärvi ja Jyväskylä (on jo liikkumishjelmat)
 - Kumppanit: Keski-Suomen Liikunta ry, tukena myös Kuntaliitto, Olympiakomitea ja YLLI-hanke
- Lisäksi kussakin kunnassa tehdään Lisää vain liike -operaatio jonkin kuntalaisryhmän parissa, joka valitaan ohjelmatyön aikana.
- Hankkeessa on lupa ja toive kokeilla uusia tapoja liikkumisen edistämiseen!

KIITOS!

Kysymyksiä, kommentteja?

sami.p.kokko@jyu.fi, p. 0408053561