



VALTION LIIKUNTANEUVOSTO  
*Statens idrottsråd*

# Koronapandemian vaikutukset väestön liikuntaan

Liikuntafoorumi-webinaari

27.10.2020

Marko Kantomaa

## Esityksen sisältö

Raportin tausta ja tarkoitus

Tulokset väestöryhmittäin

Yhteenveto ja katsaus tulevaan



VALTION LIIKUNTANEUVOSTO  
*Statens idrottsråd*

### Koronapandemian vaikutukset väestön liikuntaan

VALTION LIIKUNTANEUVOSTON JULKAISUJA 2020:2  
Marko Kantomaa (toim.)



VALTION LIIKUNTANEUVOSTO  
*Statens idrottsråd*

# Tausta ja tarkoitus

Koronapandemia ja sitä seuranneet rajoitustoimet keväällä ja kesällä 2020.

Tarkastellaan pandemian vaikutuksia väestön liikkumiseen ja liikuntaan sekä urheilijoihin Suomessa.

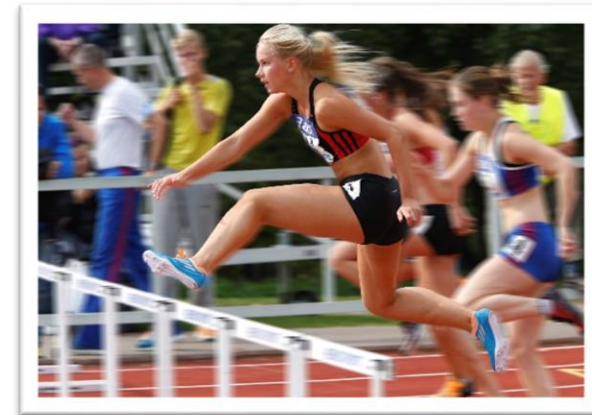
Tulokset ovat alustavia.



# Tutkimukset

Yhteensä 10 tutkimusta  
Väestöryhmät

- Lapset ja nuoret
- Työikäiset
- Iäkkäät ihmiset
- Urheilijat



# Tulokset



# Kouluikäiset

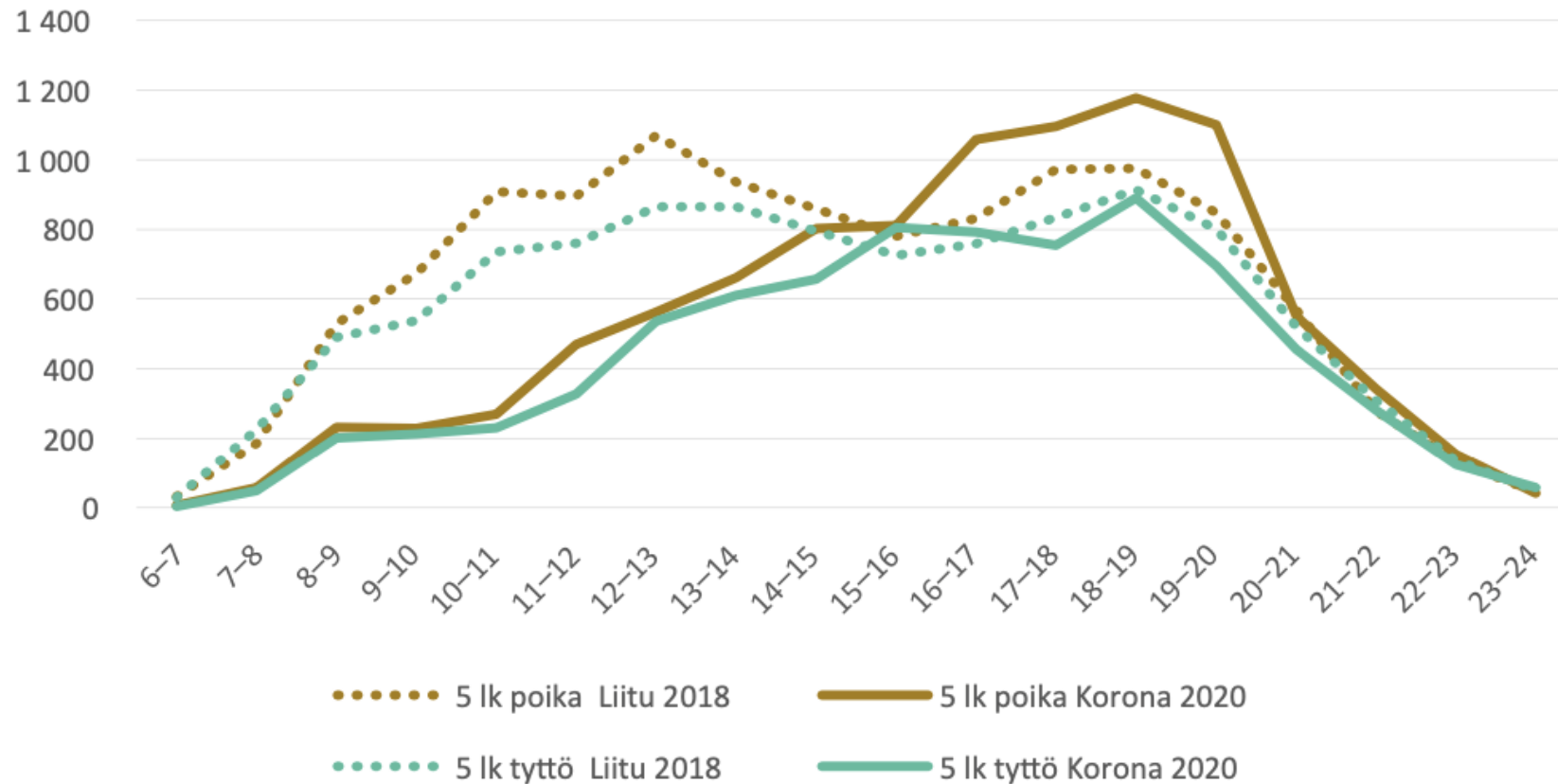
Liikkuminen väheni koronapandemian aikana.

Ero kahden vuoden takaiseen jopa kymmeniä prosentteja.

Muutosta selittää koulupäivän aikaisen liikkumisen vähentyminen.



# Keskimääräinen askelten lukumäärä tunnissa LIITU 2018 -tutkimuksessa ja koronakevään 2020 mittauksissa (Vasankari ym.)



# Nuoret (16–20-vuotiaat)

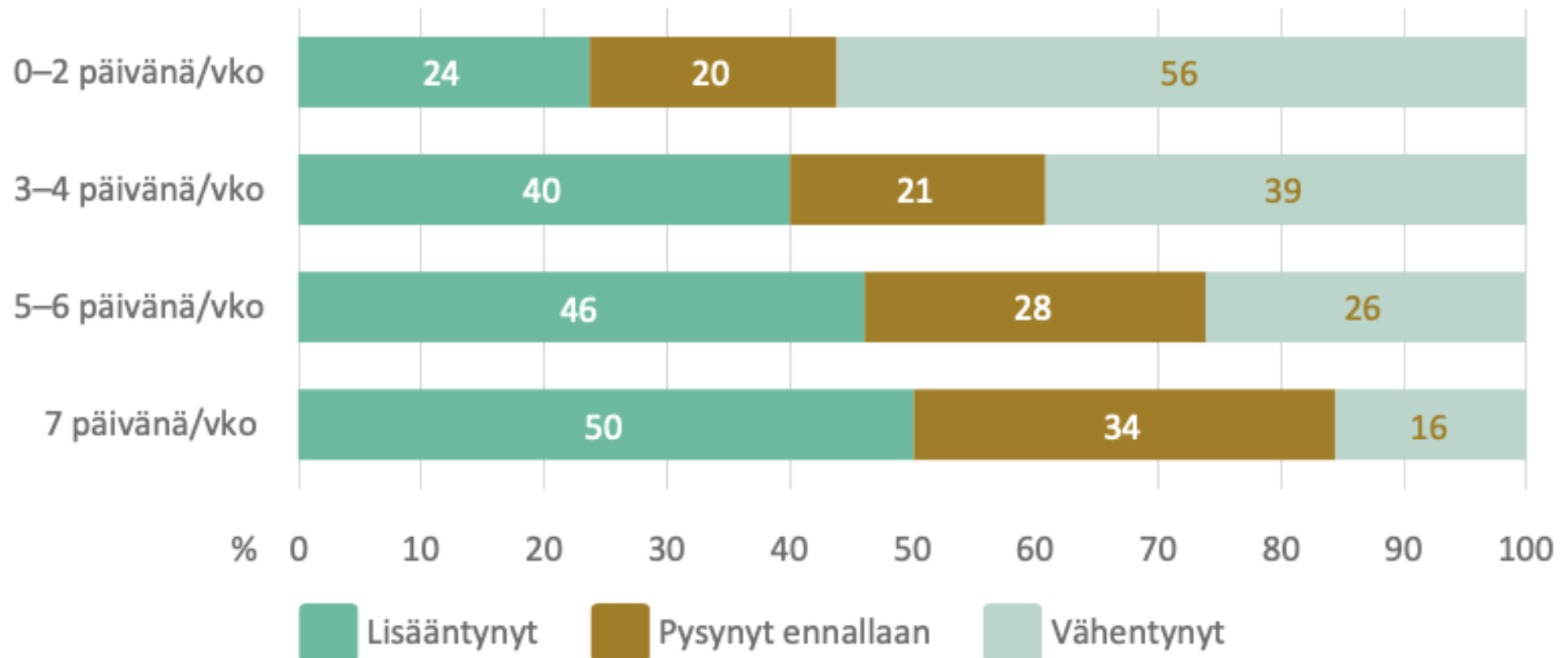
Liikkuminen vähentyi yli  $\frac{1}{3}$  nuorista.

Toimintarajoitteita kokevilla liikkuminen vähentyi muita yleisemmin.

Yleisin liikkumisen este: etäopetuksesta johtuva koulutehtävien kuormitus.



## Liikkumisen muutos sen mukaan, kuinka monena päivänä edellisen viikon aikana oli liikkunut reippaasti vähintään tunnin päivässä (Kokko S. ym.)



# Työikäiset

Liikunnan kokonaismäärä ei juurikaan laskenut.

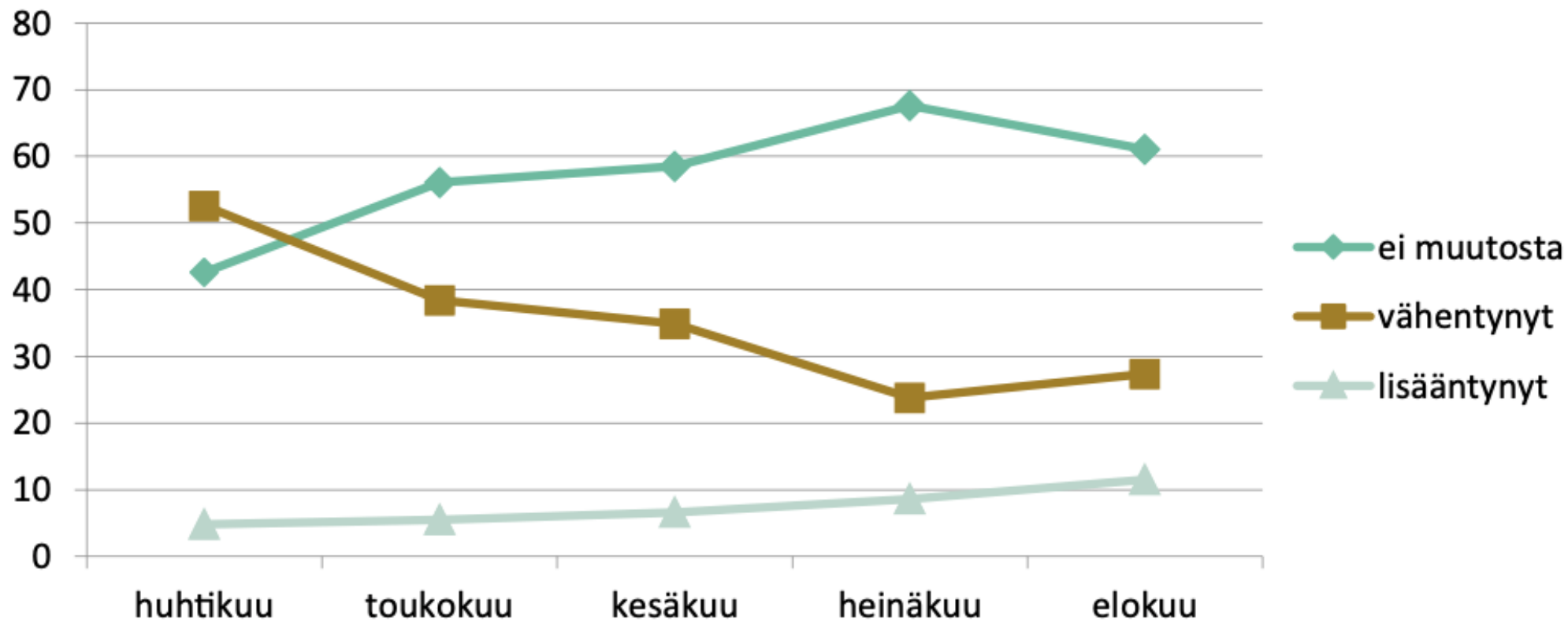
Työmatkaliikunta vähentyi.

Aikaisempi liikunnan harrastaminen ennusti poikkeusolojen liikuntaa.

Liikunnan muodot muuttuivat.



# Muutos työikäisten työmatkaliikunnassa huhti-elokuussa 2020 (Jousilahti ym.)



# läkkäät

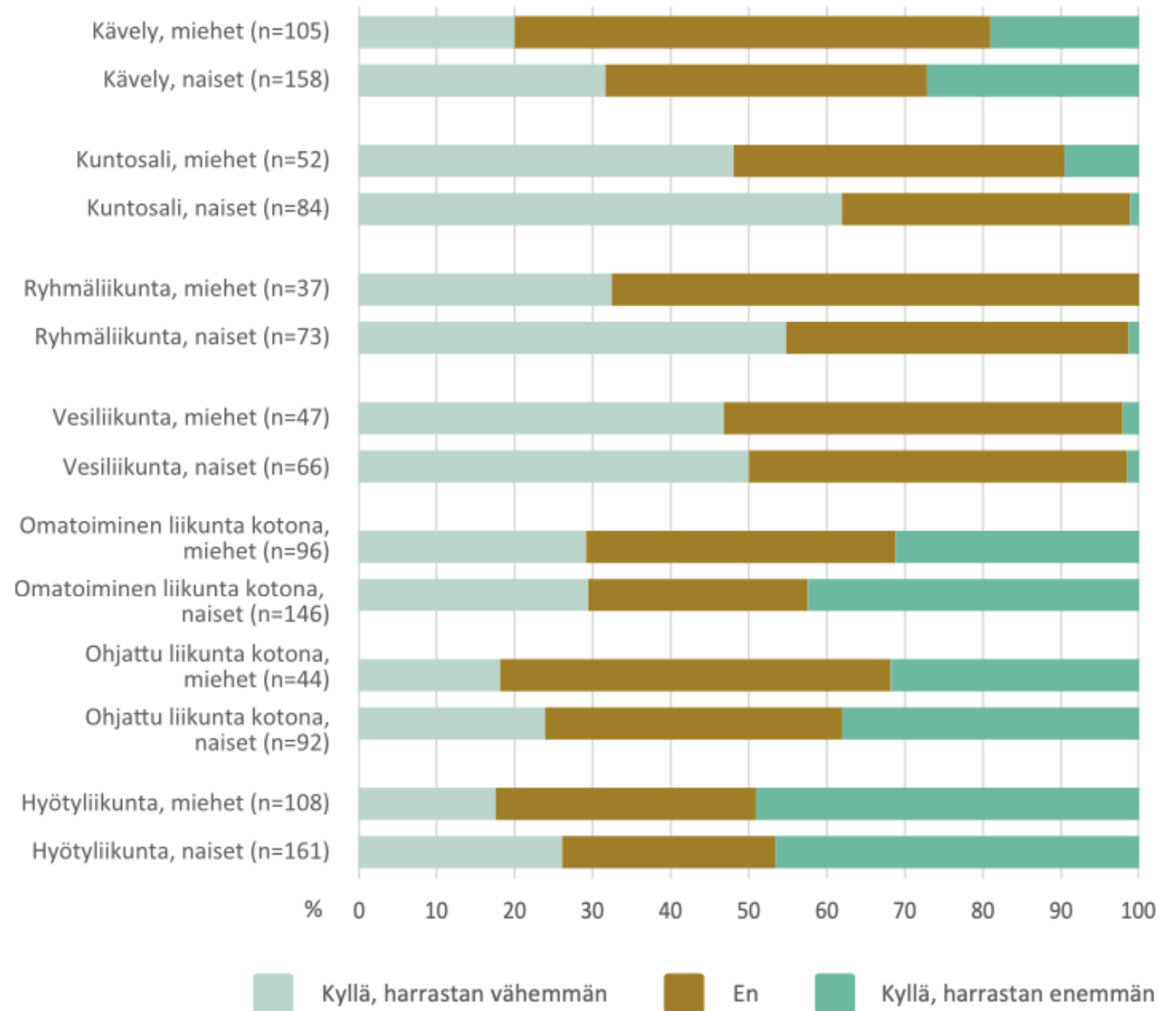
Liikkuminen vähentyi  $\frac{1}{2}$  naisista ja  $\frac{1}{4}$  miehistä.

Mitä rajoittavammiksi suositukset koettiin, sitä yleisemmin liikunta muuttui.

Elinpiiri supistui – riskinä vakavat toimintarajoitteet.



# Muutos liikuntamuotojen harrastamisessa poikkeustilan aikana 70–85-vuotiailla (Sipilä ym.)



# Urheilijat – harjoittelu

Moni urheilija harjoitteli pandemian aikana normaalisti.

Rajoitukset asettivat urheilijat eriarvoiseen asemaan.

Erytisesti nuorten ja kokemattomien urheilijoiden tilanne osoittautui haastavaksi.



# Urheilijat – terveys ja hyvinvointi

Loukkaantumiset ja infektioiden määrä vähenivät.  
Ei merkittäviä vaikutuksia psyykkiseen hyvinvointiin.  
Osa koki pandemian kuormittavaksi.



# Vammojen ja sairauksien lukumäärä urheilijoilla ennen koronarajoituksia, rajoitusten aikana ja rajoitusten jälkeen (Ihalainen ym.)



# Yhteenveto ja johtopäätökset



# Mitä tutkimukset kertovat?

Koronapandemia vaikutti eri tavalla eri väestöryhmien liikkumiseen ja liikunnan harrastamiseen.

Pandemia lisäsi liikkumisen polarisaatiota.

Liikunnan muodot muuttuivat poikkeusoloissa.



# Tulevaisuudessa

Mitä vaikutuksia rajoitustoimenpiteillä on väestön liikkumiseen?

Miten tuetaan liikkumista ja liikunnan harrastamista kriisiaikana?

Eriyinen huomio

- vähän liikkuviin
- iäkkäisiin
- toimintarajoitteita kokeviin
- heikossa yhteiskunnallisessa asemassa oleviin



# Kirjoittajat

von Bonsdorff Mikaela, Borodulin Katja, Hakamäki Matti, Hirvensalo Mirja, Husu Pauliina, Härkänen Tommi, Ihalainen Johanna, Jousilahti Pekka, Jussila Anne-Mari, Kantomaa Marko, Kekäläinen Tiina, Kokko Katja, Kokko Sami, Kokkonen Marja, Koponen Päivikki, Koski Pasi, Koskinen Seppo, Laakkonen Eija, Lehto Johanna, Lundqvist Anna-Mari, Mjøsund Katja, Munukka Matti, Ng Kwok, Portegijs Erja, Rantanen Taina, Rinta-Antila Katja, Saajanaho Milla, Sainio Päivi, Savikangas Tiina, Sievänen Harri, Sipilä Sarianna, Tirkkonen Anna, Tokola Kari, Valtonen Maarit, Vasankari Tommi, Villberg Jari, Vähä-Ypyä Henri.

