JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO
UNIVERSITY OF JYVÄSKYLÄ

Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa
LIITU-julkaisutilaisuus 16.3.2023
Olympiastadionin auditorio

Liikkumisen yhteys lasten ja nuorten mielenterveyteen ja yksinäisyyteen

Terveys, hyvinvointi ja liikunta-aktiivisuus kouluikäisillä

Kristiina Ojala, Nelli Lyyra, Antti Laasonen, Kaija Appelqvist-Schmidlechner ja Jorma Tynjälä

World Health Organization (2022) World mental health report: transforming mental health for all

Mielen hyvinvointi

on henkistä hyvinvointia ja toimintakykyä olla

vuorovaikutuksessa toisten kanssa,
toteuttaa omia päämääriään sekä
kohdata elämän haasteita ja vaihtelevia tilanteita.

Mielenterveys

on hyvinvoinnin tila,
jossa ihminen pystyy näkemään omat kykynsä ja selviytymään elämään kuuluvissa haasteissa
sekä työskentelemään ja ottamaan osaa yhteisönsä toimintaan.

KUVAN ALKUPERÄINEN LÄHDE: THL 2021

JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO
UNIVERSITY OF JYVÄSKYLÄ

Mielen hyvinvointi ja liikkuminen

- Liikunnalla on myönteinen vaikutus mielenterveyteen.
- Liikunta vähentää stressiä ja lievittää ahdistusta sekä masennusta.
- Liikunta tarjoaa miellyttäviä kokemuksia, kuten virkistystä ja iloa.
- Yhdessä toisten kanssa liikkuminen parantaa hyvinvointia sosiaalisen vuorovaikutuksen kautta.
- Jo pienikin määrä arkiliikuntaa tuo myönteisiä vaikutuksia.

Lähteet: Tays, Liikunta ja psyykkinen hyvinvointi;
UKK-Instituutti, Liikunta ja mielen hyvinvointi

JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO
UNIVERSITY OF JYVÄSKYLÄ

Itsearvioitu terveys

Onko terveytesi mielestäsi …?

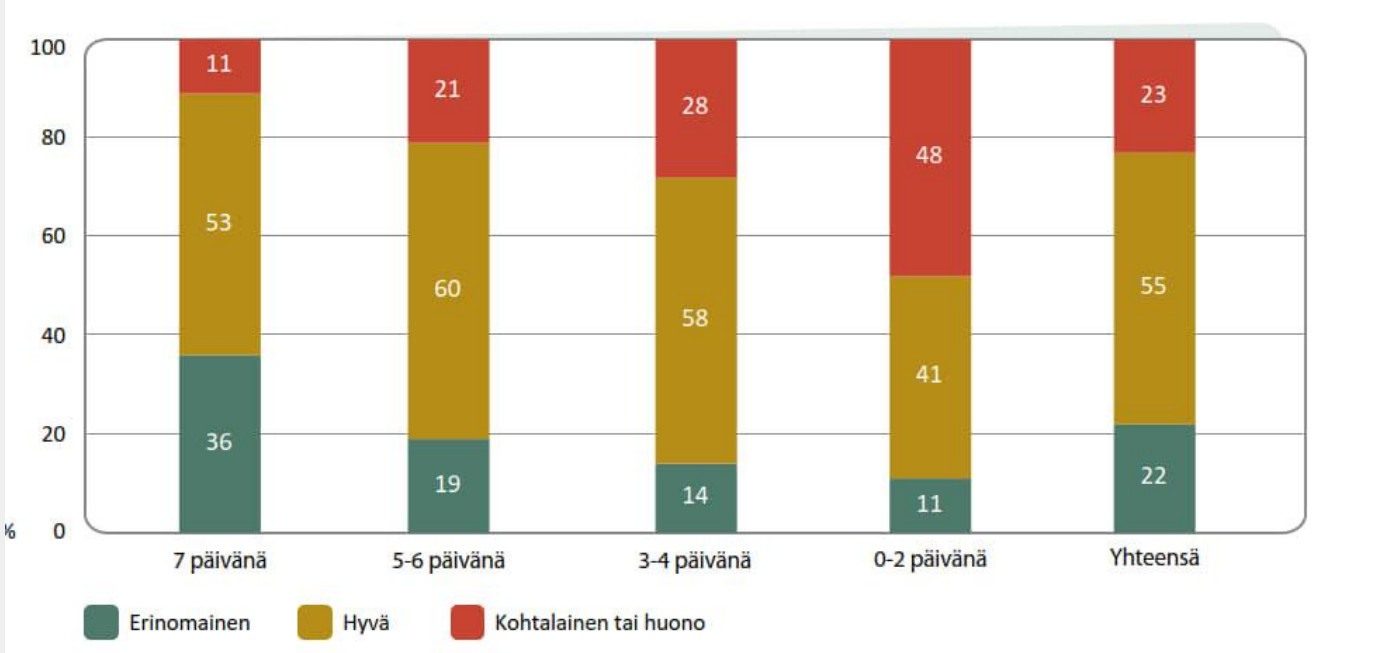
Erinomainen

Hyvä

Kohtalainen

Huono

Liikunta-aktiivisuus myönteisesti yhteydessä itsearvioituun terveyteen



Itsearvioitu terveys liikunta-aktiivisuuden mukaan 11-, 13- ja 15-vuotiailla koululaisilla

- Lähes 90 prosenttia suosituksen mukaan liikkuvista lapsista ja nuorista koki terveytensä vähintään hyväksi.
- Erinomaiseksi terveytensä arvioivien osuus kasvoi liikunta-aktiivisuuden mukaan.
- Urheiluseuratoimintaan osallistuminen oli yhteydessä myönteiseen kokemukseen omasta terveydestä.

JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO
UNIVERSITY OF JYVÄSKYLÄ

Itsearvioitu mielen hyvinvointi
WHO-5

Olen ollut iloinen ja hyväntuulinen

Olen ollut levollinen ja rentoutunut

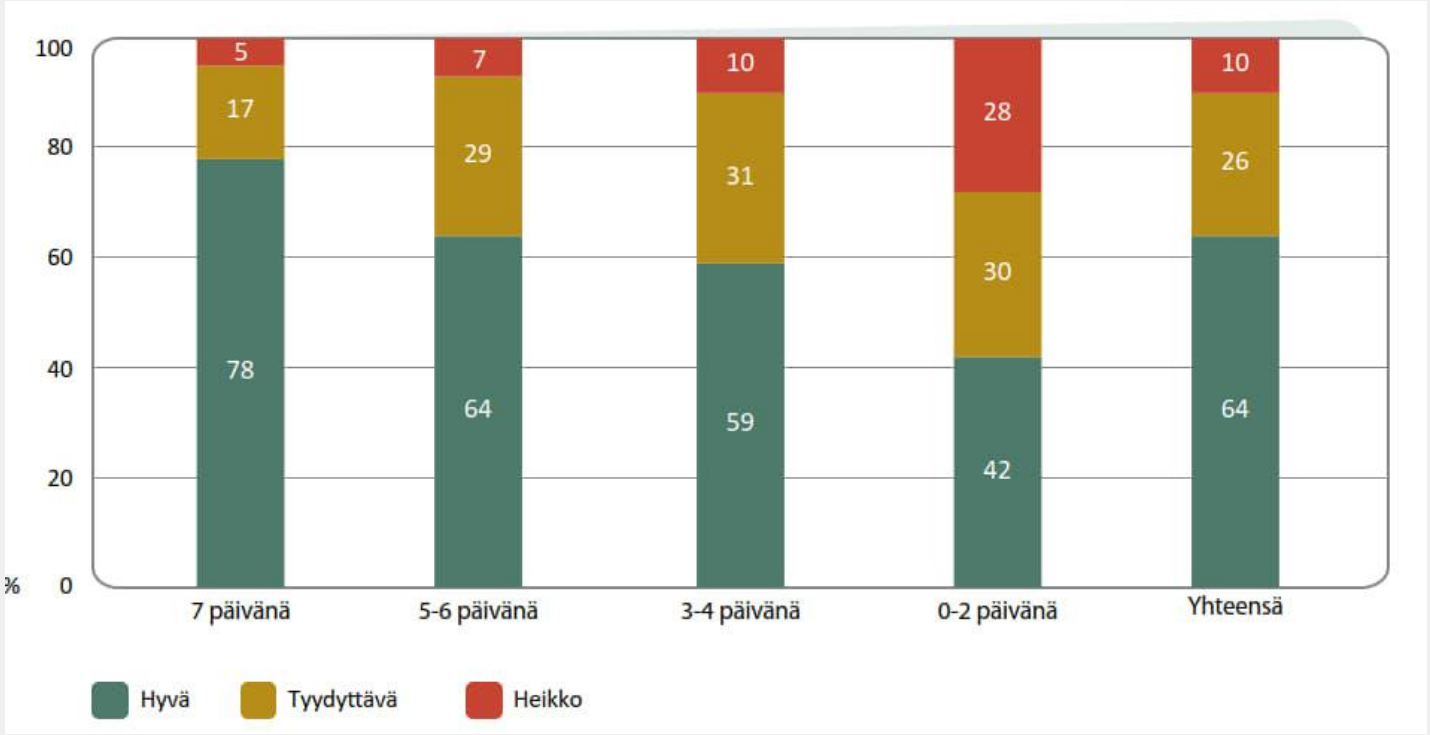
Olen ollut toimelias ja tarmokas

Herätessäni olen tuntenut itseni virkeäksi ja levänneeksi

Jokapäiväiseen elämääni on kuulunut paljon asioita, jotka kiinnostavat minua

© Psychiatric Research Unit, WHO Collaborating Center for Mental Health, Frederiksborg General Hospital, DK-3400 Hillerød

Liikunta-aktiivisuus myönteisesti yhteydessä itsearvioituun mielen hyvinvointiin



Itsearvioitu mielen hyvinvointi liikunta-aktiivisuuden mukaan 11-, 13- ja 15-vuotiailla koululaisilla

- Mielen hyvinvointi oli hyvä lähes 80 prosentilla suosituksen mukaan liikkuvista lapsista ja nuorista.
- Osuus kasvoi säännöllisesti liikunta-aktiivisuuden lisääntyessä.
- Urheiluseuratoimintaan osallistuminen oli yhteydessä myönteiseen kokemukseen omasta mielen hyvinvoinnista.

JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO
UNIVERSITY OF JYVÄSKYLÄ

Koetut psyykkiset oireet

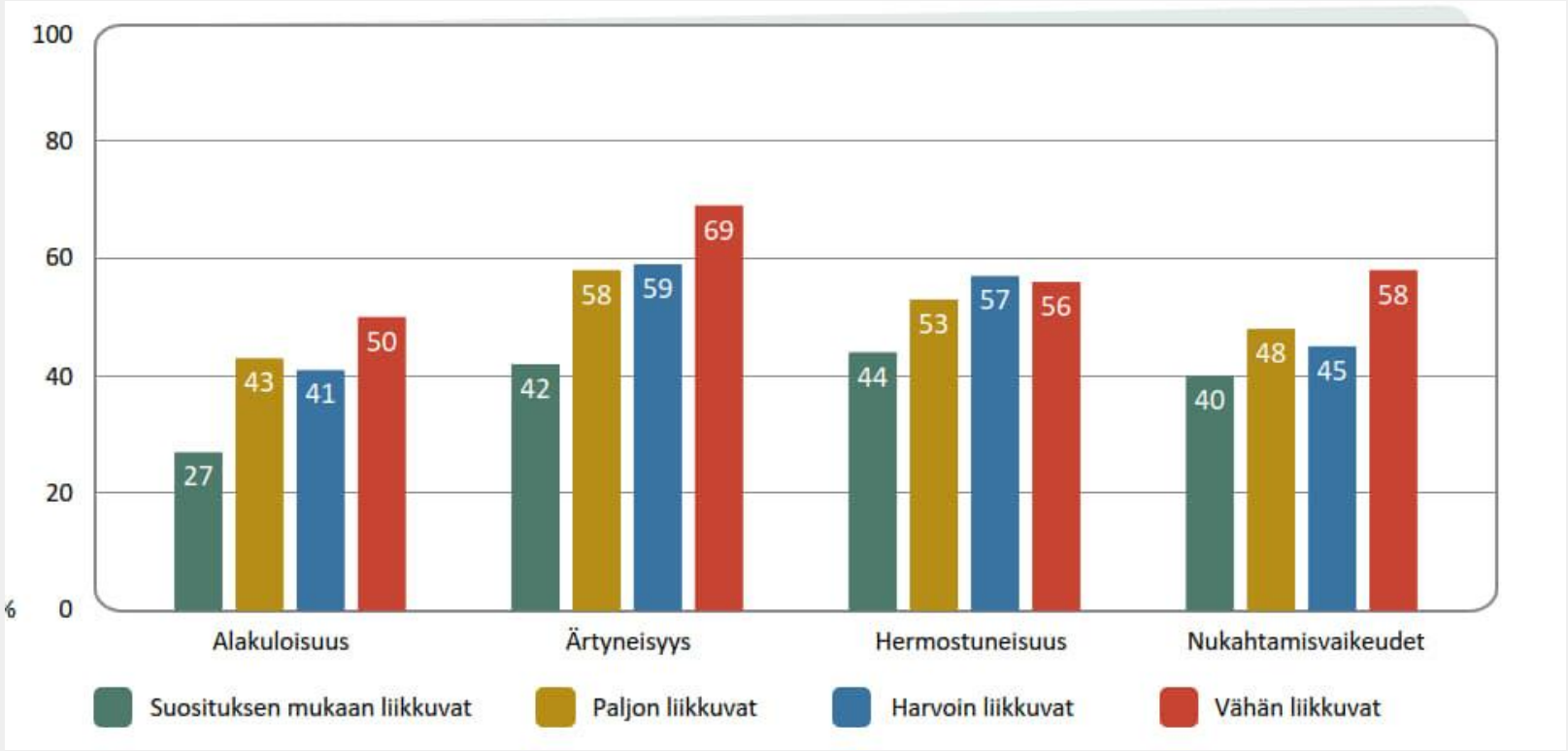
Koetut kipuoireet

Kuinka usein sinulla on ollut seuraavia oireita viimeisen 6 kuukauden aikana?

Lähes päivittäin
Useammin kuin kerran viikossa
Noin kerran viikossa
Noin kerran kuukaudessa
Harvemmin tai ei koskaan

Tuloksissa prosenttiosuus vastaajista, jotka raportoivat oiretta kerran viikossa tai useammin

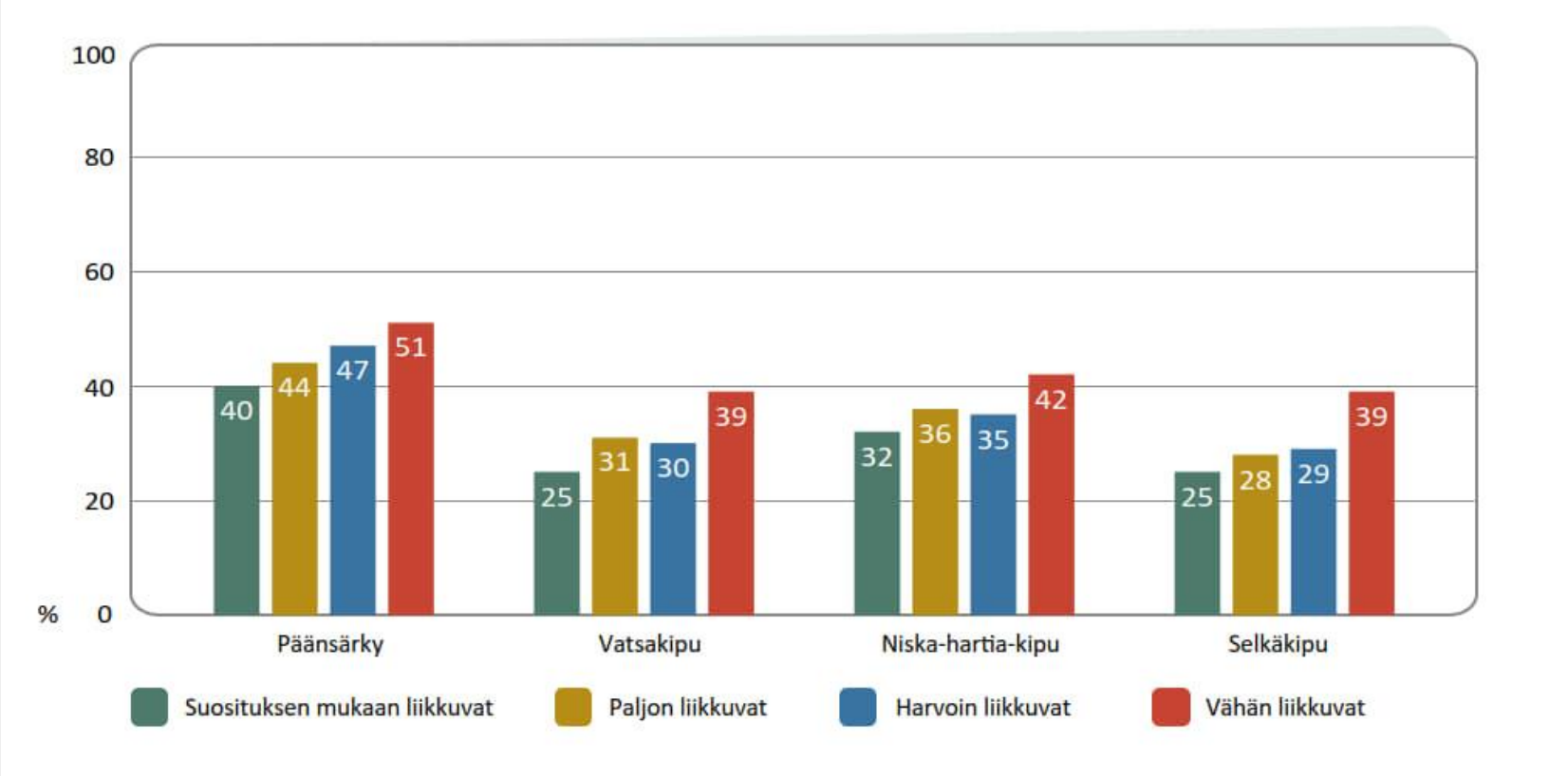
Koetut psyykkiset oireet – alakuloisuus, ärtyneisyys, hermostuneisuus, nukahtamisvaikeudet



Psyykkiset oireet liikunta-aktiivisuuden mukaan 11-, 13- ja 15-vuotiailla koululaisilla

- Liikunta-aktiivisuus oli yhteydessä harvemmin koettuihin oireisiin jokaisen psyykkisen oireen osalta.
- 0-2 päivänä liikkuvilla oli kaikkia oireita useammin kuin säännöllisesti liikkuvilla.
- Vähän liikkuvilla erityisesti ärtyneisyys ja nukahtamisvaikeudet ovat lisääntyneet vuodesta 2018.

Koetut kipuoireet – päänsärky, vatsakipu, niska-hartia-kipu, selkäkipu



Kipuoireet liikunta-aktiivisuuden mukaan 11-, 13- ja 15-vuotiailla koululaisilla

- Suositusten mukaan liikkuvat lapset ja nuoret kokivat vähiten toistuvia kipuoireita.
- Vähän liikkuvilla erityisesti vatsa- ja selkäkipujen kokeminen on yleistynyt.

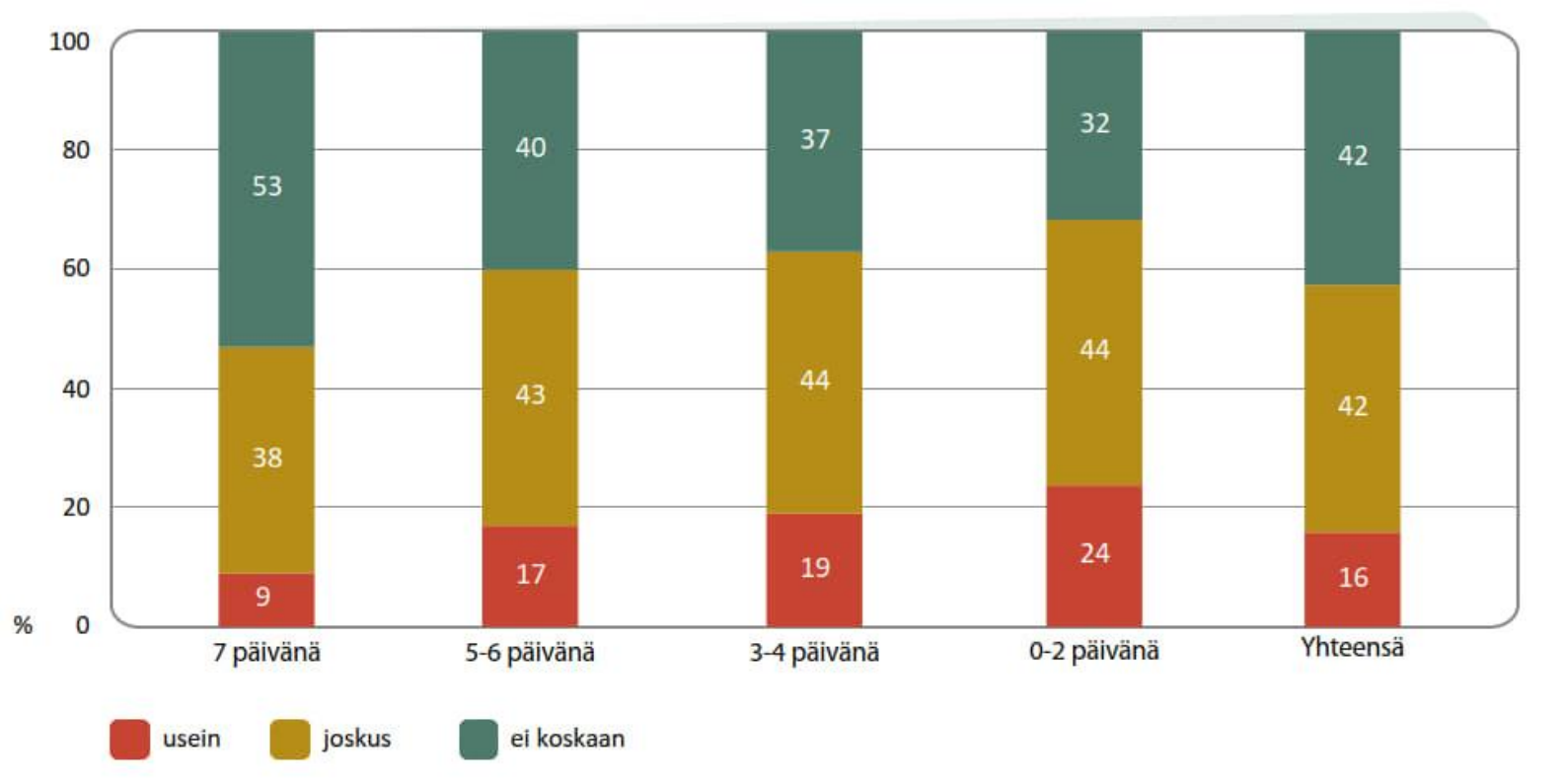
JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO
UNIVERSITY OF JYVÄSKYLÄ

Yksinäisyys

Kuinka usein olet tuntenut itsesi yksinäiseksi viimeisen 12 kuukauden aikana?

En koskaan
Harvoin
Joskus
Suurimman osan ajasta
Aina

Yksinäisyys yleisempää vähän liikkuvilla



- Yksinäisyys yleistyi liikunta-aktiivisuuden vähentyessä.
- Vähän liikkuvista lapsista joka neljäs on usein yksinäinen.
- Seuratoimintaan kuuluminen yhteydessä vähempään yksinäisyyteen (19 % vs 12 %).

Yksinäisyyden kokeminen liikunta-aktiivisuuden mukaan 11-, 13- ja 15-vuotiailla koululaisilla

Liikkumisen yhteys lasten ja nuorten mielen hyvinvointiin on myönteinen

- Terveytensä erinomaiseksi kokevien osuus oli lähes **nelikertainen** ja mielen hyvinvointista hyväksi kokevien osuus lähes **kaksinkertainen** suosituksen mukaan liikkuvilla lapsilla ja nuorilla verrattuna vähän liikkuviin.
- Terveyttä ja hyvinvointia kuluttavat kokemukset, kuten erilaiset kipu- ja psykosomaattiset oireet ja yksinäisyys, olivat yleisempiä vähän liikkuvien lasten ja nuorten ryhmässä.
- Yksinäisten osuus vähän liikkuvilla oli lähes **kolminkertainen** verrattuna suositusten mukaan liikkuviin lapsiin ja nuoriin.

- Liikkuminen edistää mielen hyvinvointia kouluikäisillä, mutta yhteys voi kertoa myös kouluikäisen henkilökohtaisista tai hänen perheensä voimavaroista – tai niiden puutteesta.

JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO
UNIVERSITY OF JYVÄSKYLÄ

Kiitos!

Terveys, hyvinvointi ja liikunta-aktiivisuus kouluikäisillä

Kristiina Ojala, Nelli Lyyra, Antti Laasonen, Kaija Appelqvist-Schmidlecher ja Jorma Tynjälä