

**Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa
LIITU 2016
objektiivisesti mitattu
liikunta, liikkuminen ja paikallaanolo**

UKK-instituutin tiimi:

Anne-Mari Jussila, Pauliina Husu, Henri Vähä-Ypyä, Kari Tokola, Tommi Vasankari

LIITU-tutkimuksen taustaa

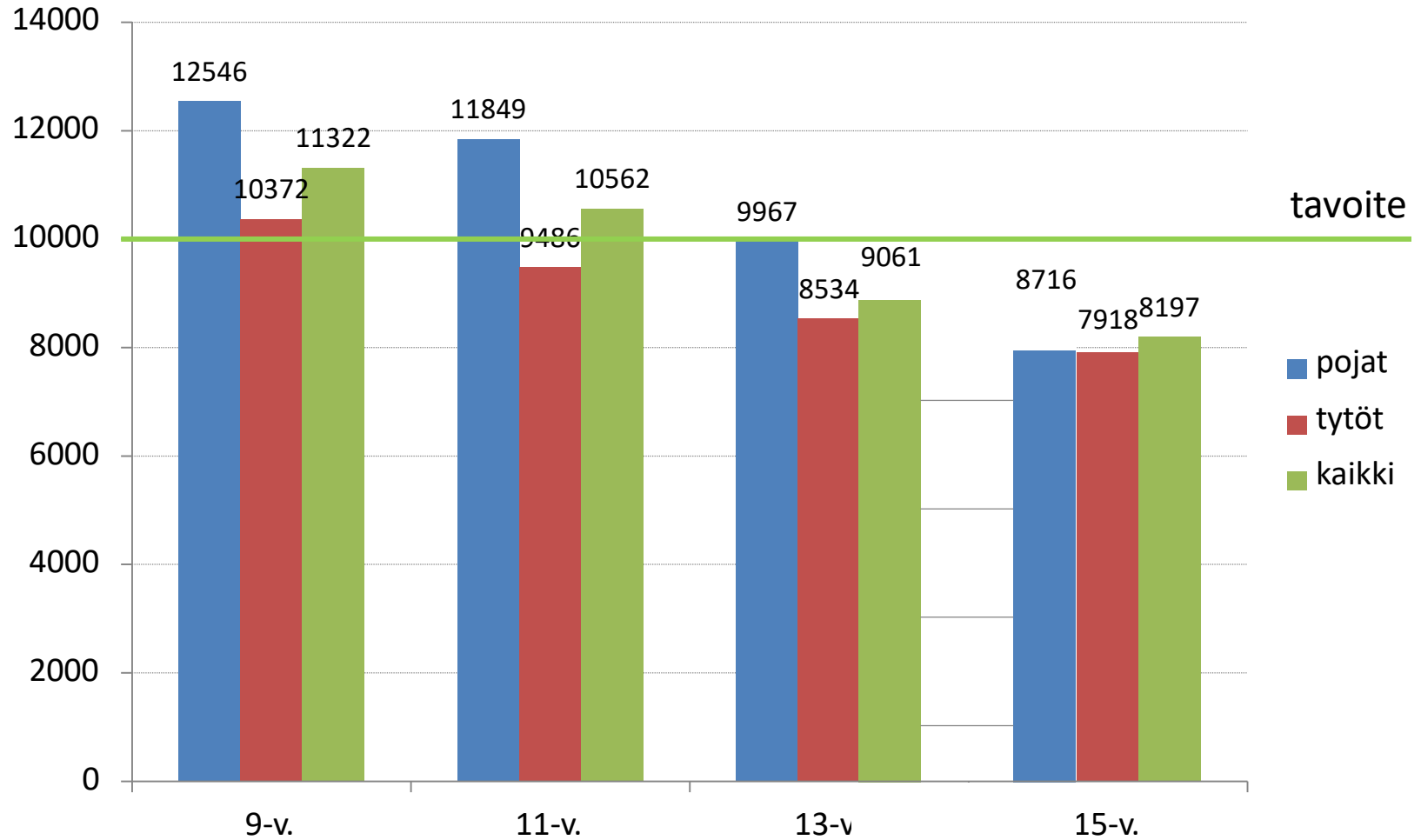
- Suomessa on kartoitettu lasten ja nuorten liikuntatrendejä lähinnä osana koululaiskyselyitä ja usein vain muutaman kysymyksen perusteella.
- LIITU-tutkimus käynnisti liikuntakäyttämisen trendiseurannan vuonna 2014.
- Vuonna 2016 LIITU-tutkimus keräsi ensimmäisen kansallisesti kattavan objektiivisesti mitatun liikkumisen ja paikallaanolon aineiston.

LIITU 2016 aineisto

- Kyselyihin vastasi yhteensä 7565 lasta ja nuorta 367 koulusta.
- Liikemittaria käytti 3274 suomenkielistä lasta ja nuorta 172 koulusta.
 - Heistä 90 prosenttia oli käyttänyt mittaria vähintään neljänä päivänä, ainakin kymmenen tuntia päivässä.
- Liikemittarin datan perusteella voidaan erotella reipas ja kevyt liikkuminen, seisominen, istuminen ja makuullaolo. Liikemittari kerryttää myös askelten määrän.

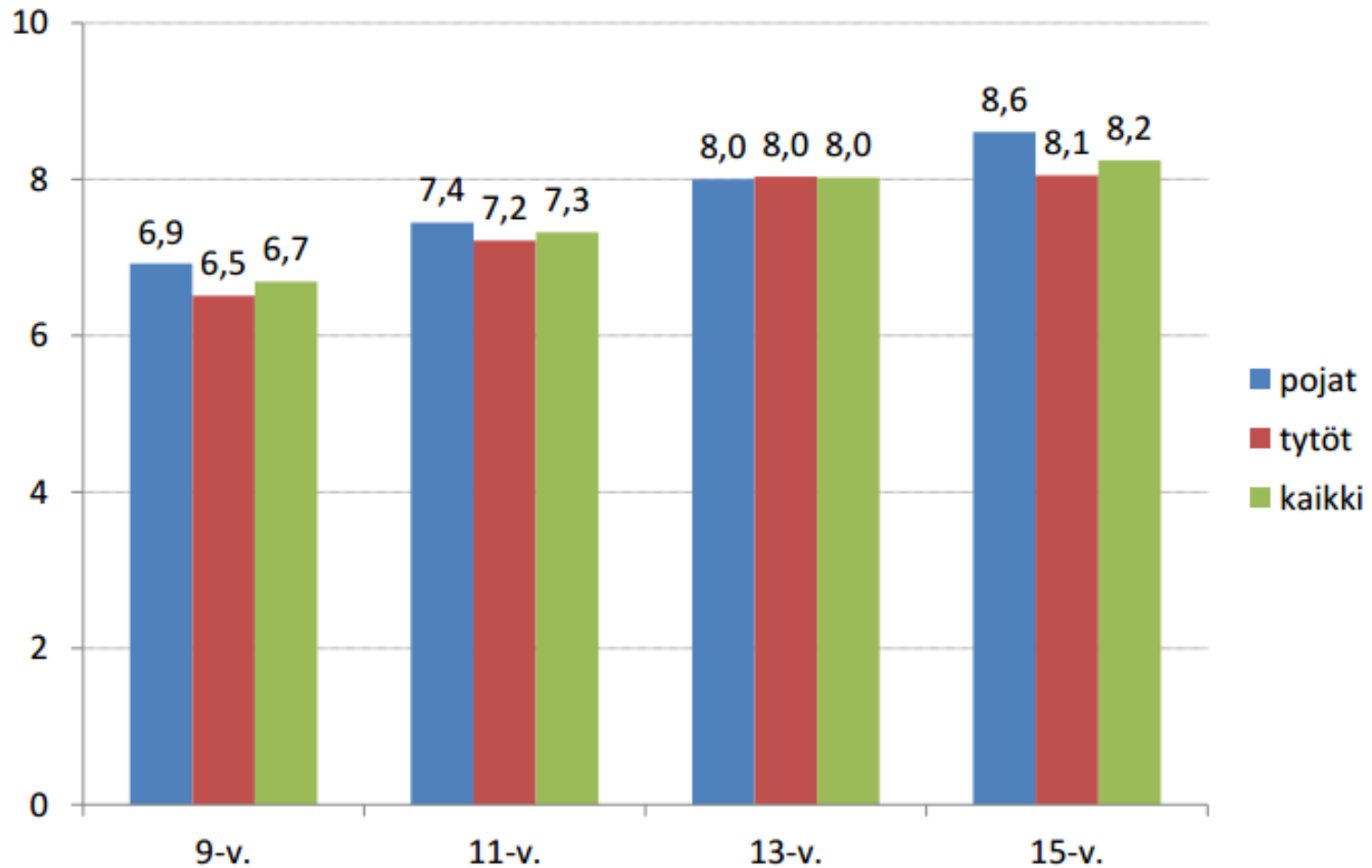
Askelten keskimääräinen lukumäärä päivässä

lukumäärä



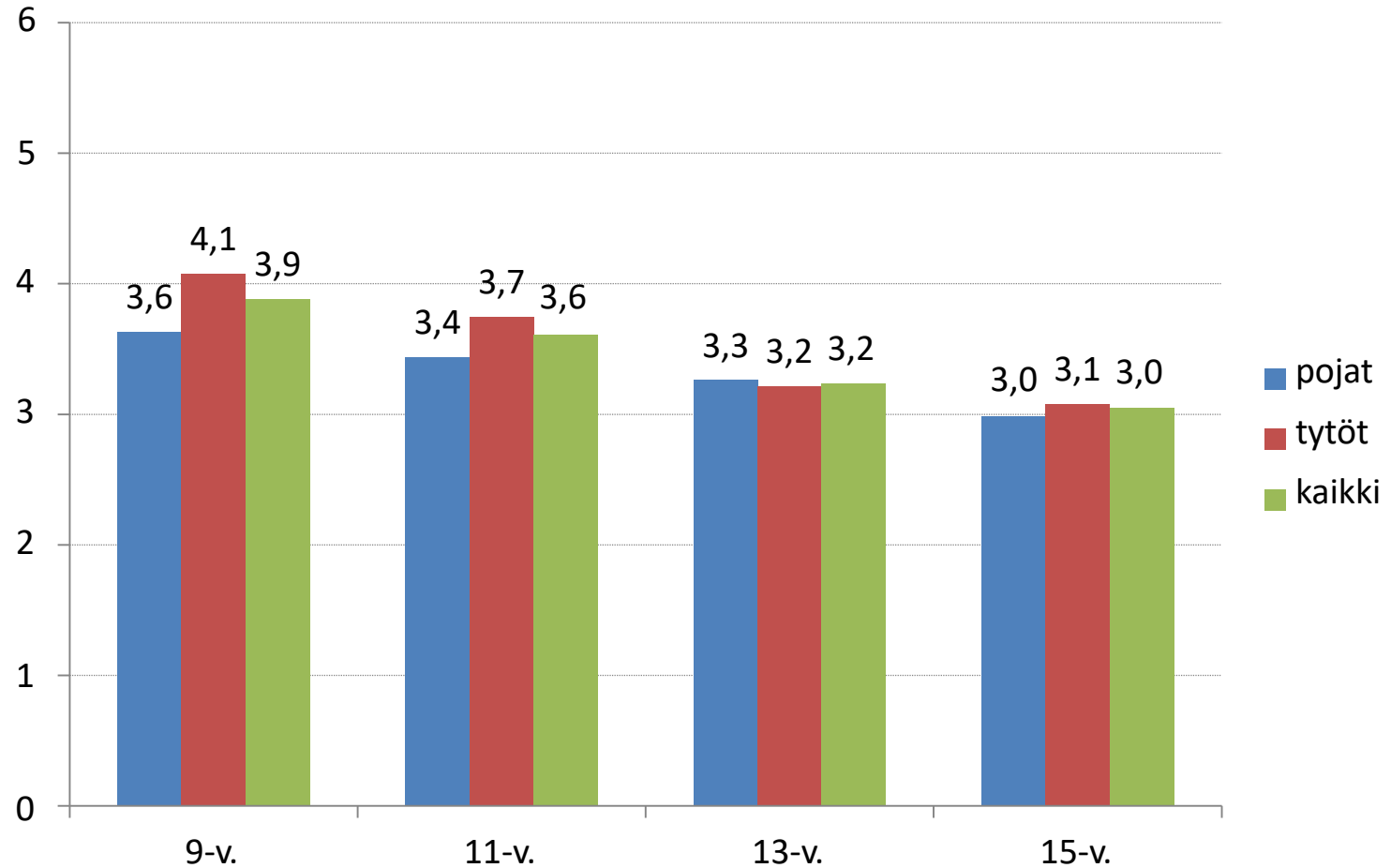
Istumisen ja makuullaolon keskimääräinen aika päivässä

tuntia



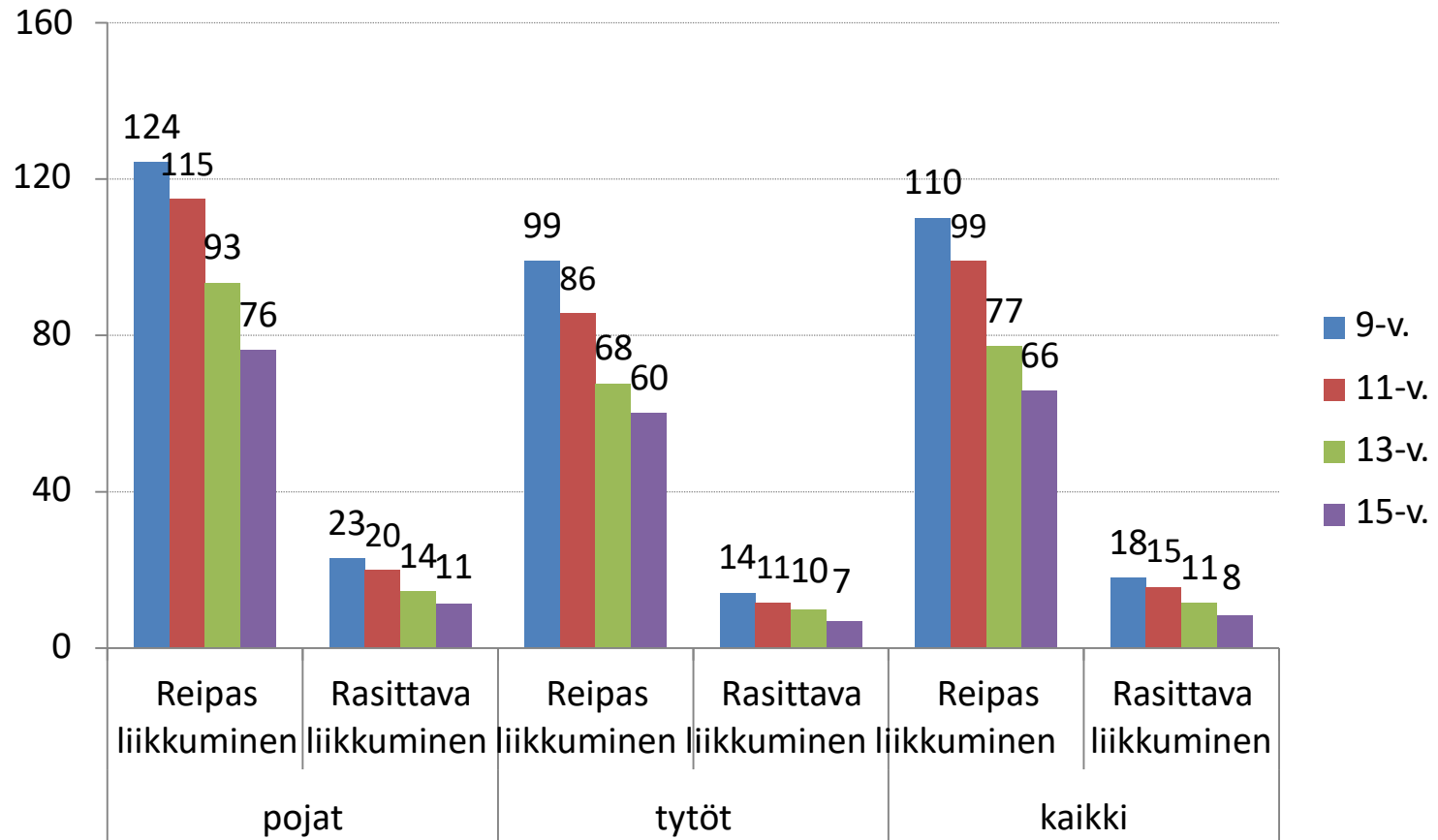
Kevyen liikkumisen keskimääräinen aika päivässä

tuntia

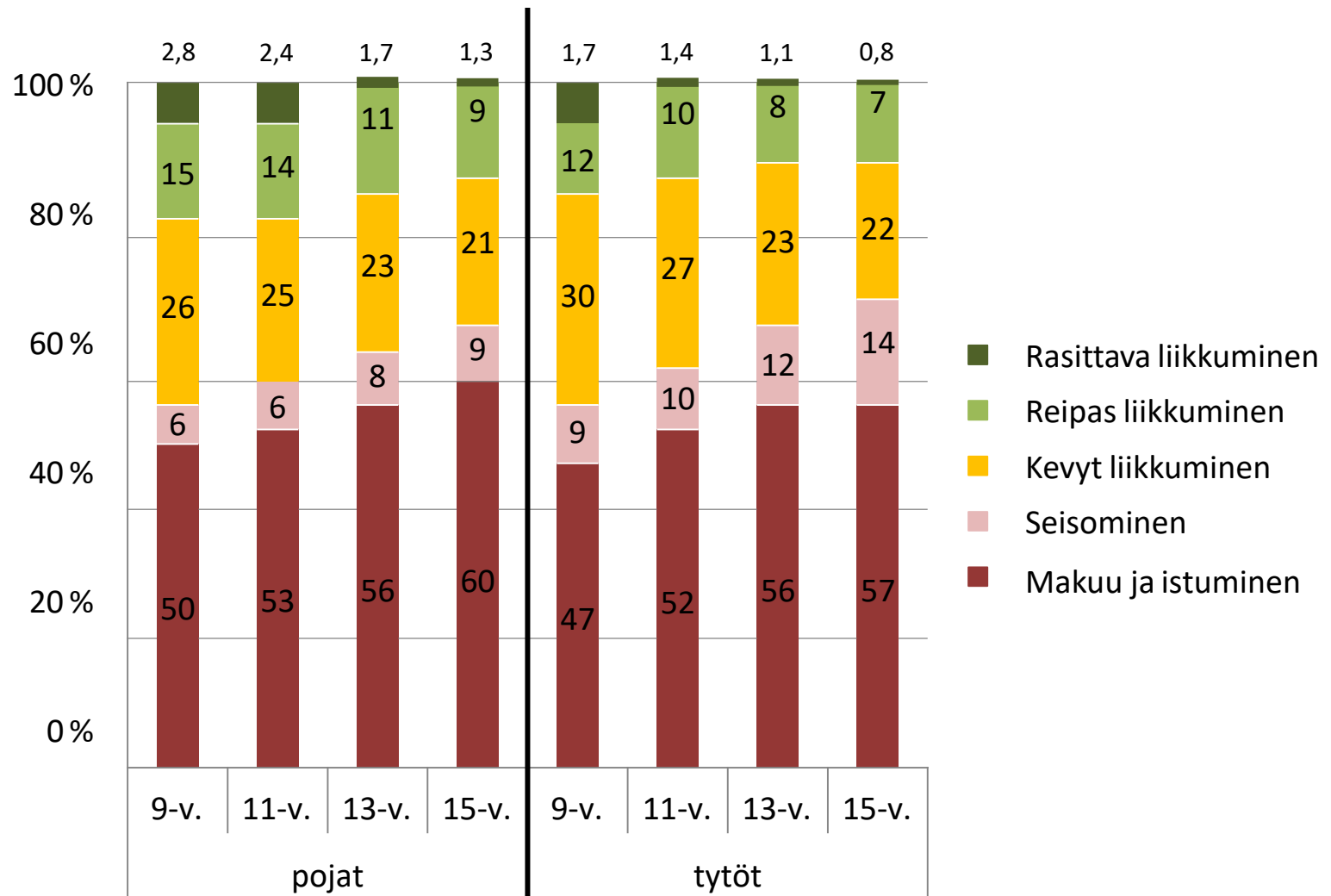


Reippaan ja rasittavan liikkumisen keskimääräinen aika päivässä

minuuttia



Liikkumisen ja paikallaanolon osuudet (%) mittausajasta



Päätulokset: liikkuminen



- Lapset ja nuoret ottivat keskimäärin 10 243 askelta päivässä.
 - Yksilöllinen vaihtelu askelmäärissä oli todella suurta.
- Liikkumisen määrä vähentyi nuoremmissa vanhempiin ikäryhmiin siirryttäessä; pojat liikkuivat enemmän kuin tytöt.
- Lapset ja nuoret liikkuivat reippaasti tai rasittavasti vain reilun kymmenesosan valveillaoloajasta.
 - Liikkumisen teho oli matala erityisesti viikonloppuisin.
 - Paljon ja vähän liikkuvien erot olivat viikonloppuna ja arki-iltoina suurempia kuin koulupäivänä.

Päätulokset: paikallaanolo



- Lapset ja nuoret viettivät hieman yli puolet valveillaoloajastaan joko istuen tai makuulla.
 - Koulupäivän aikana lapset ja nuoret istuvat paljon.
- Paikallaanolon määrä lisääntyi nuoremista vanhempiin ikäryhmiin siirryttäessä.
- Pojat istuivat tyttöjä enemmän.