



Liikkumisen tilannekuva – arki kaipaa muutosta

Sami Kokko

Terveyden edistämisen professori

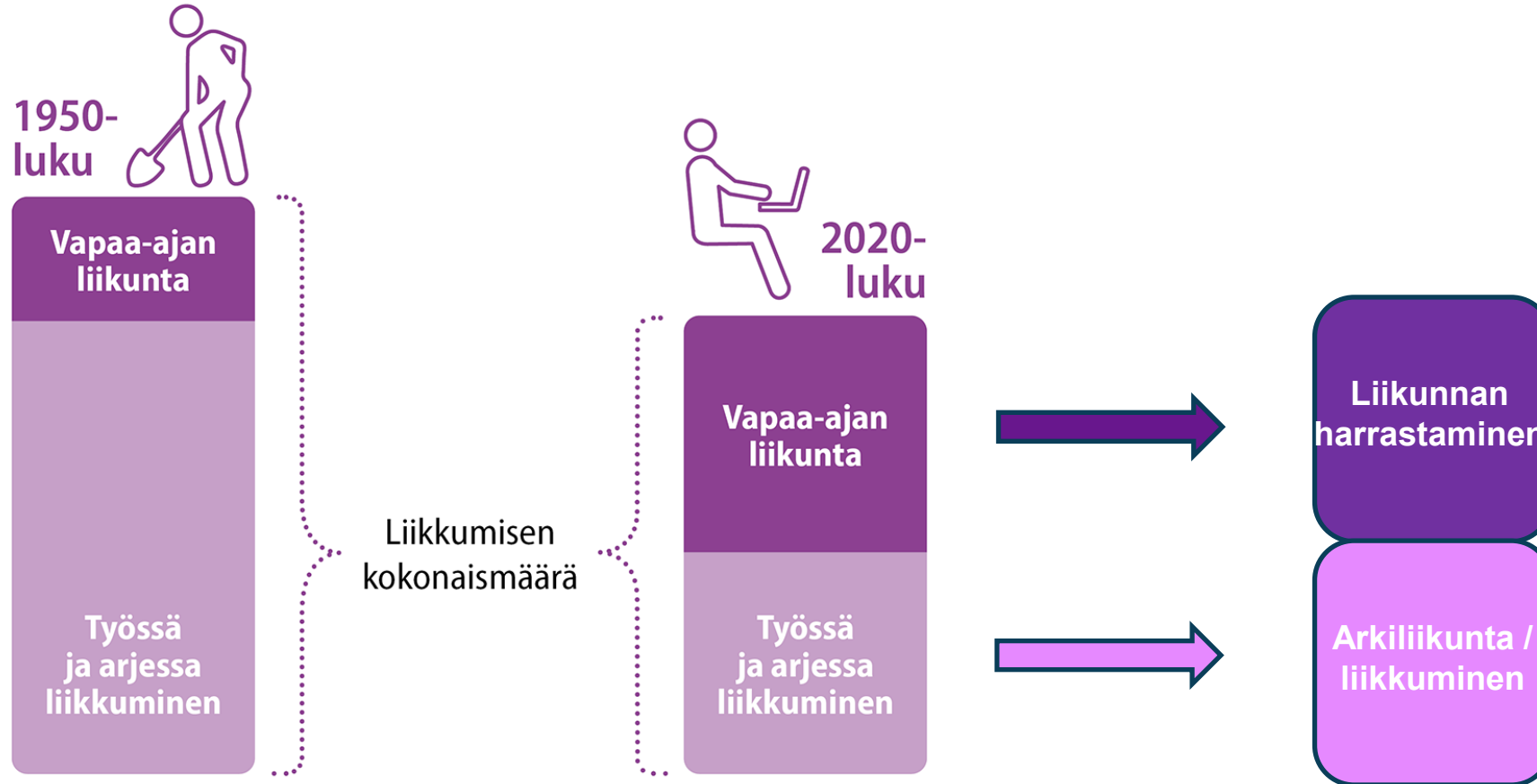
Liikuntatieteellinen tiedekunta, Jyväskylän yliopisto



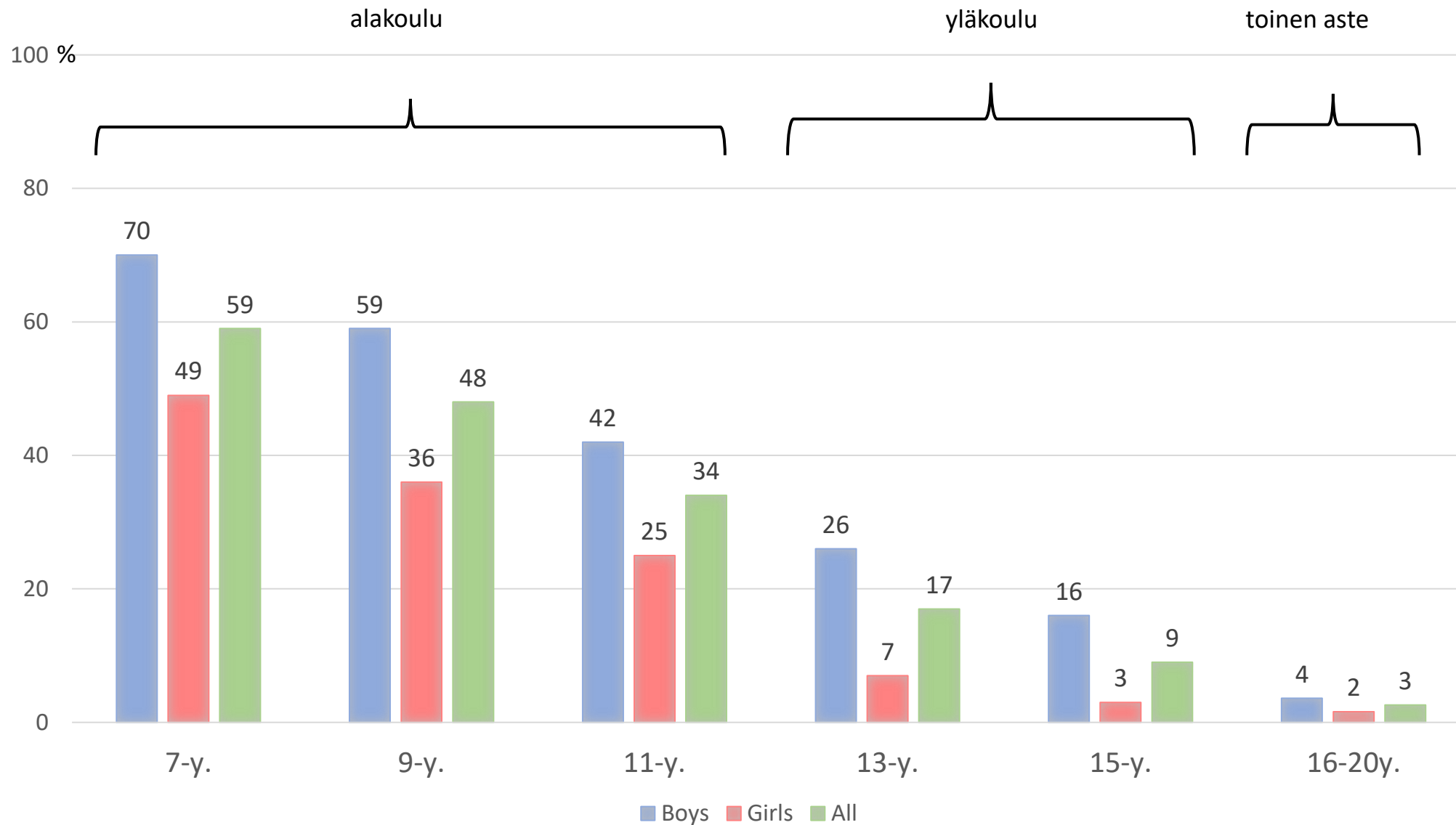
Nykyajan haasteita liikkumiselle

- Yhteiskunnallisessa kehityksessä liikkumisen näkökulmasta useita negatiivisia (passivoittavia) kehityskulkuja
 - Kaupungistuminen (urbanisaatio)
 - Teknologinen kehitys = ”ihmisille helpommaksi”
 - Viihdemedia/internet (ruutuaika, e-pelaaminen), tarjontaa 24/7
 - Päätetyö, etätyö
- Ovat johtaneet muun muassa...
 - Arkiliikkumisen vähenemiseen ja passiivisen ajanvieton lisääntymiseen (ja liikunnan erilliseen harrastamiseen)
 - Heikentyneisiin perusliikkumistaitoihin (motoriset taidot), fyysiseen kuntoon ja toimintakykyyn
 - Ylipainon ja lihavuuden lisääntymiseen (myös lapsilla ja nuorilla)

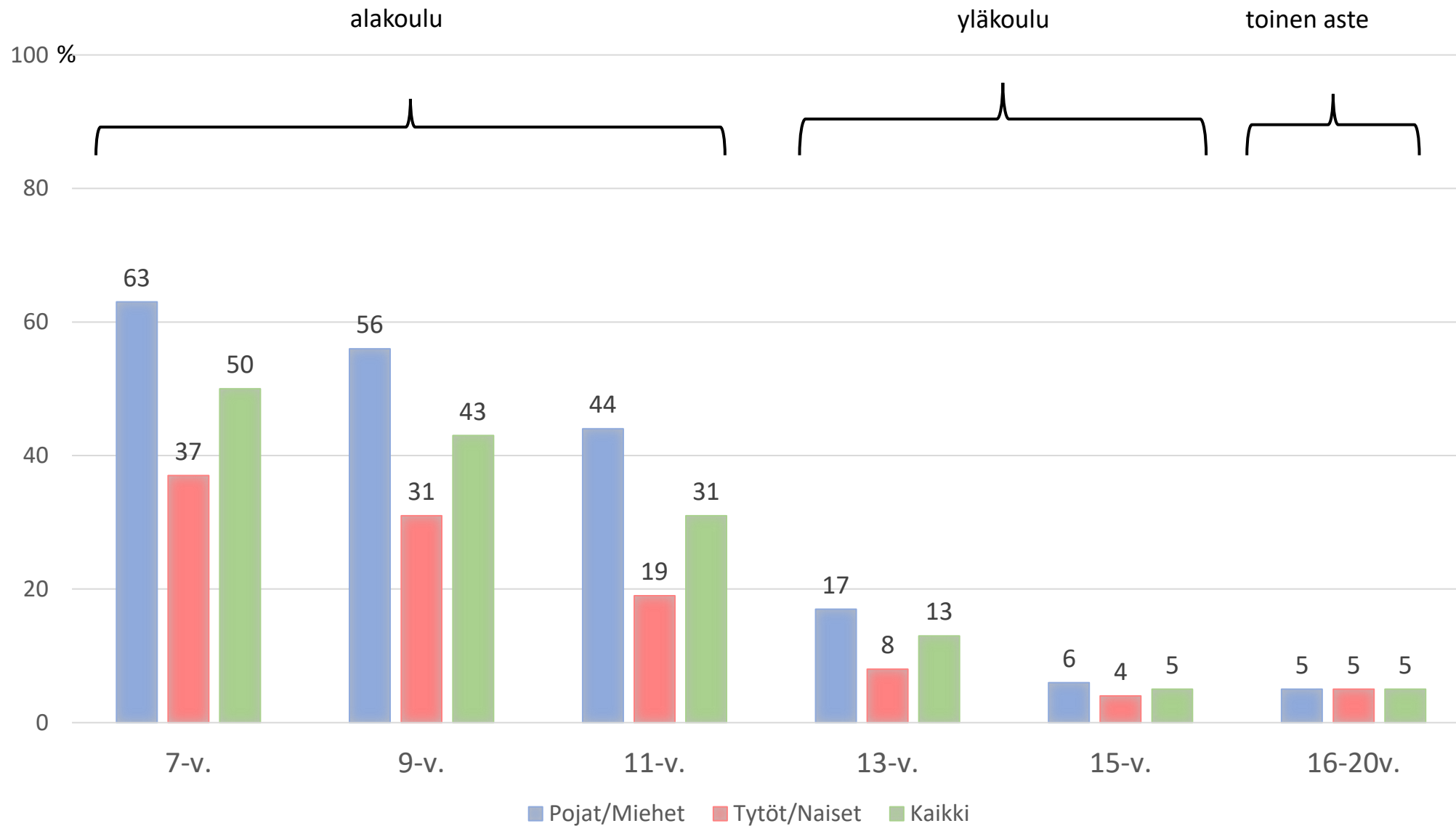
Liikkumattomuuden paradoksi



Lähde: Pyykkönen & Kokkonen 2017. Teoksessa Pyykkönen, T.: Maailman istuin urheilukansa – ihmettelyjä liikuntapolitiikan labyrinteissa. Liikuntatieteellisen Seuran Impulssi nro 30. Mukailten, kuvion mittasuhteet ovat viitteelliset.

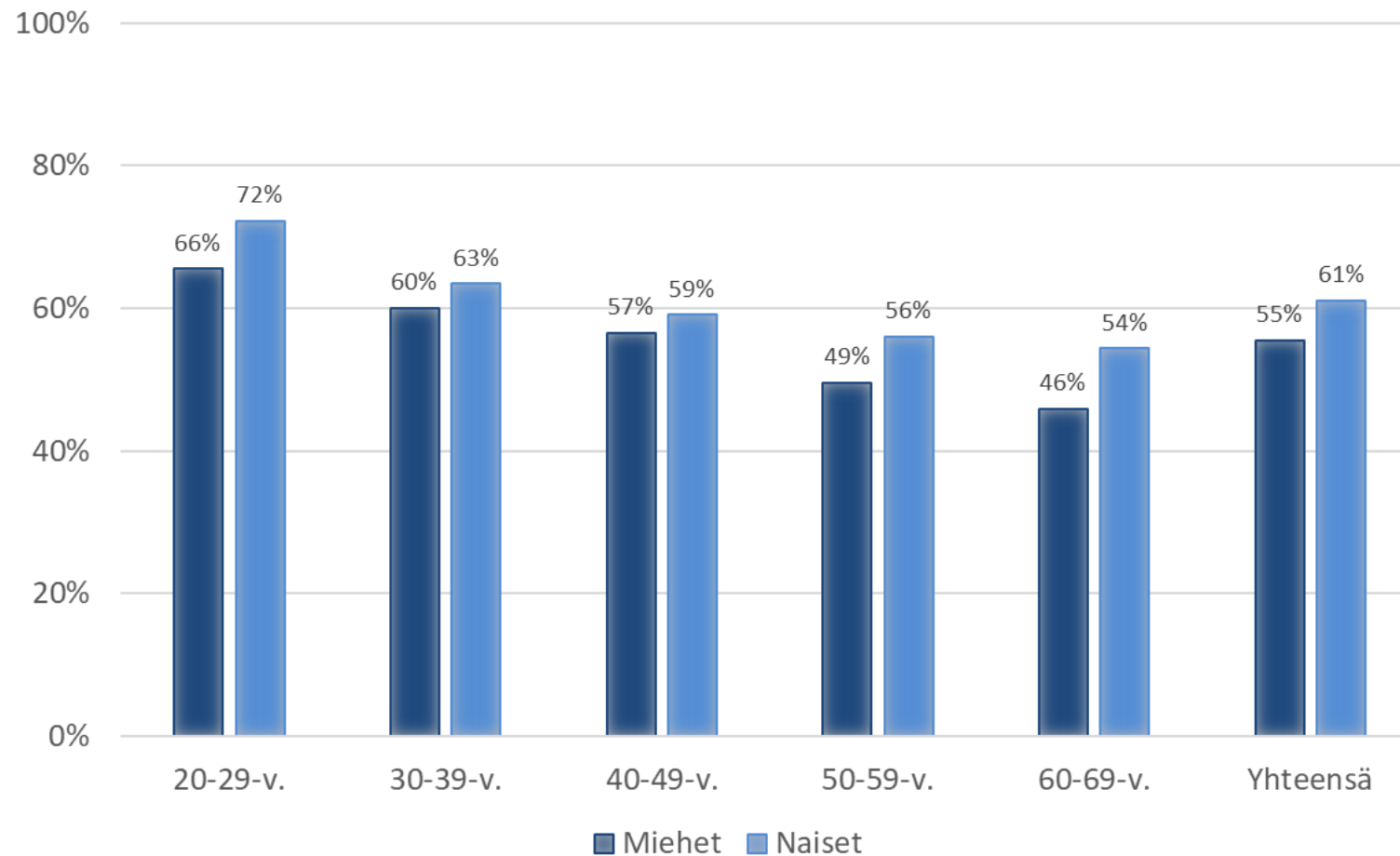


Liikkumissuosituksen saavuttavien lasten ja nuorten osuudet mitatusti, 7-15 v. perusopetus N=1395, 16-20 v. toinen aste N=936
(Kokko ym. 2021, Husu ym. 2021, Kokko ym. 2023, Husu ym. 2023)

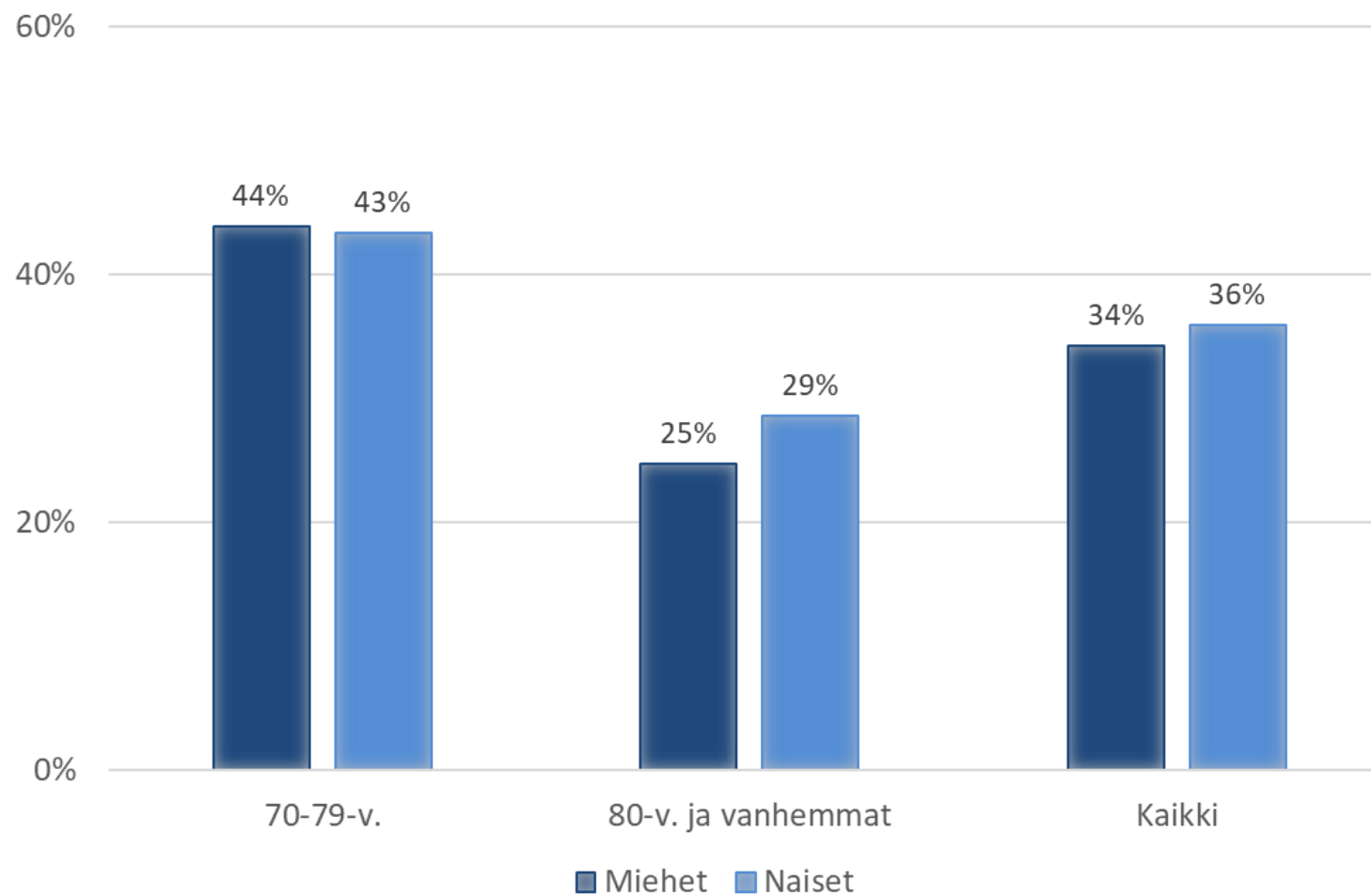


Liikkumissuosituksen saavuttavien lasten ja nuorten osuudet mitatusti, pojat/miehet n=1223, tytöt/naiset n=1514, yhteensä n=2737 (Husu ym. 2025)

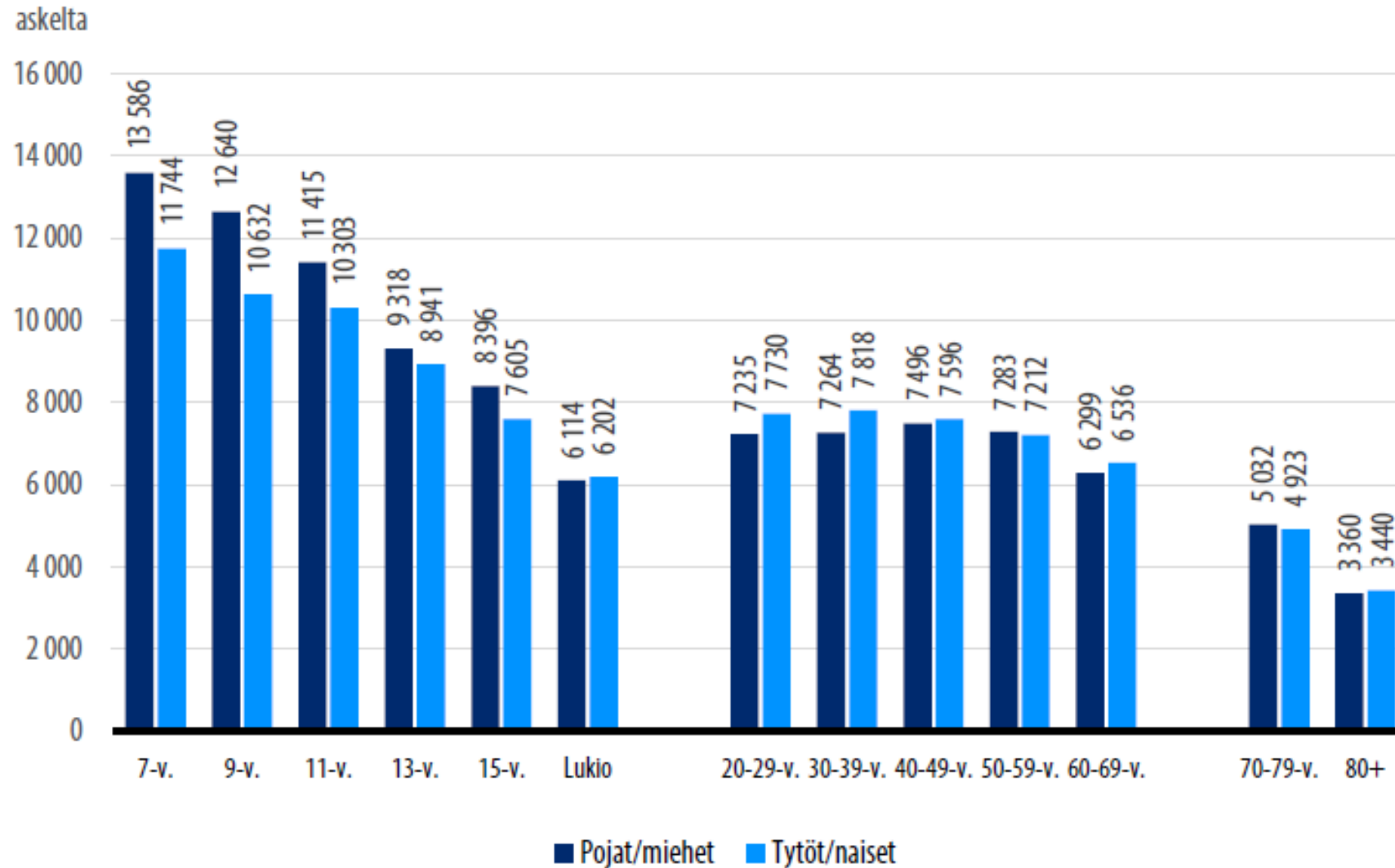
Liikkumisen suosituksen toteutuminen liikemittaritietojen mukaan ikä- ja sukupuoliryhmittäin KunnonKartta-tutkimuksessa 2021–2022



Liikkumisen suosituksen toteutuminen IKLI-tutkimuksen perusotoksessa



Askeleet eri ikäisinä – 2018–2022



Miten liikutaan?

LIITU 2018: Lasten ja nuorten 3 suosituinta liikuntamuotoa

(summa siten, että 1. suosituin = 3 pistettä, 2. suosituin = 2 pistettä ja 3. suosituin = 1 piste) (n = 4696)

Liikuntamuodot / kesäaika	Σ
Pyöräily	3582
Juoksulenkkeily	3338
Uinti	2946
Kävelylenkkeily	2669
Jalkapallo	2421
Pihapelit ja leikit (esim. parkour, pulkkailu, kelkkailu, frisbeegolf)	1714
Kuntosaliharjoittelu	1436
Salibandy	1413
Ratsastus	1175
Moottoriurheilu	1122
Tanssi	1119
Koripallo	1072
Voimistelu, jumppa (esim. aerobic, cheerleading, zumba)	1025
Sulkapallo	1021
Pesäpallo	1004
Yleisurheilu	981
Rullalautailu, skeittaaminen	906
Tennis	887
Rullaluistelu	884
Jääpelit (esim. jääkiekko, ringette, jääpallo)	883

Liikuntamuodot / talviaika	Σ
Kävelylenkkeily	3084
Juoksulenkkeily	2848
Laskettelu, lumilautailu	2298
Jääpelit (esim. jääkiekko, ringette, jääpallo)	2266
Hiihto (murtomaa)	1972
Uinti	1925
Pihapelit ja leikit (esim. parkour, pulkkailu, kelkkailu, frisbeegolf)	1842
Kuntosaliharjoittelu	1805
Jalkapallo	1738
Pyöräily	1691
Salibandy	1619
Tanssi	1406
Ratsastus	1217
Voimistelu, jumppa (esim. aerobic, cheerleading, zumba)	1180
Moottoriurheilu	1163
Koripallo	998
Taitoluistelu	967
Yleisurheilu	932
Sulkapallo	930
Keilailu	908

Miten liikutaan?

TYÖIKÄISET

6 SUOSITUINTA LIIKUNTALAJIA

Naiset

1. kävely
2. kuntosali
3. juoksu/hölkä
4. sauvakävely
5. pyöräily
6. ryhmäliikunta



Miehet

1. kävely
2. kuntosali
3. pallopelit
4. juoksu/hölkä
5. pyöräily
6. hiihto



IKÄIHMISET

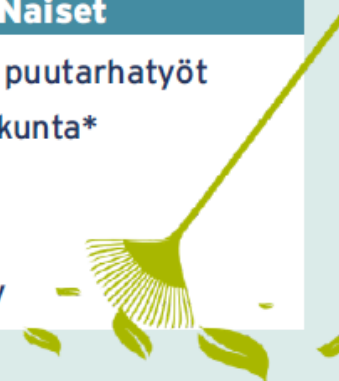
5 SUOSITUINTA LIIKUNTALAJIA

Naiset

1. piha- ja puutarhatyöt
2. hyötyliikunta*
3. kävely
4. hiihto
5. pyöräily

Miehet

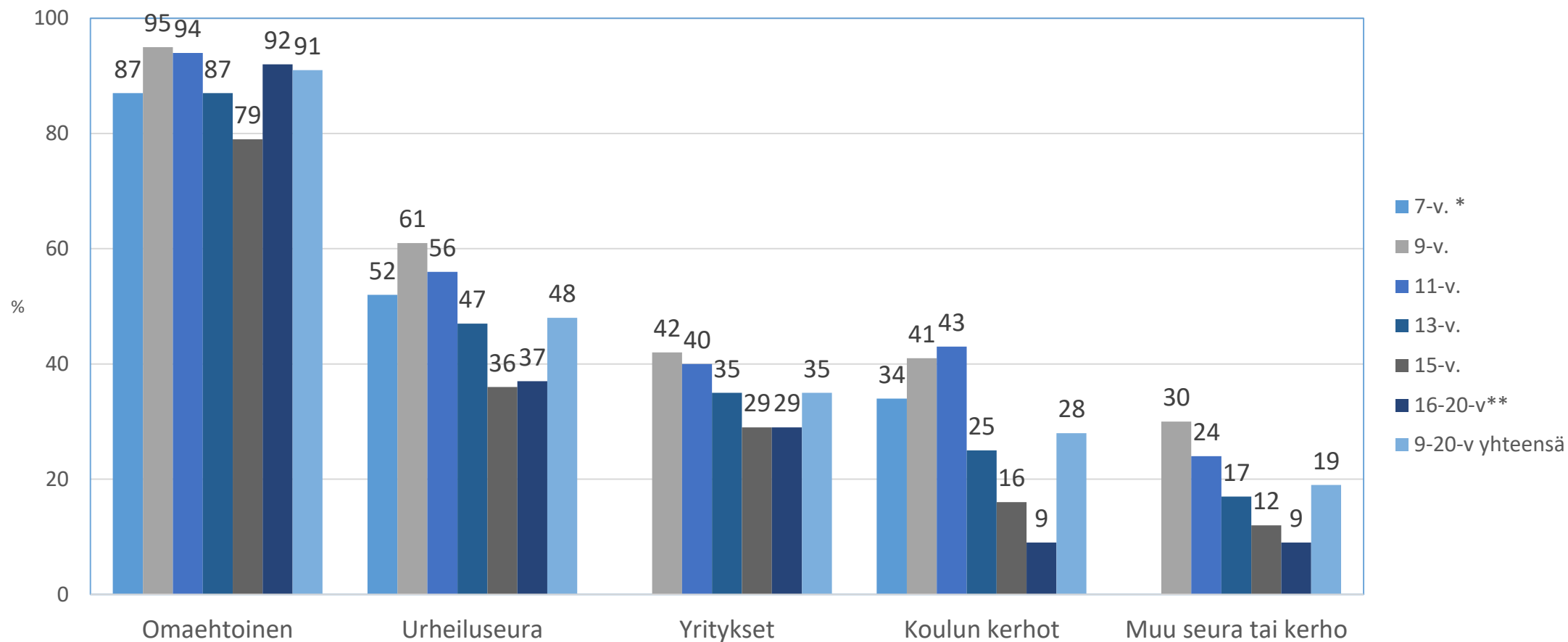
1. piha- ja puutarhatyöt
2. hyötyliikunta*
3. halonhaku ja metsätyöt
4. kävely
5. sauvakävely



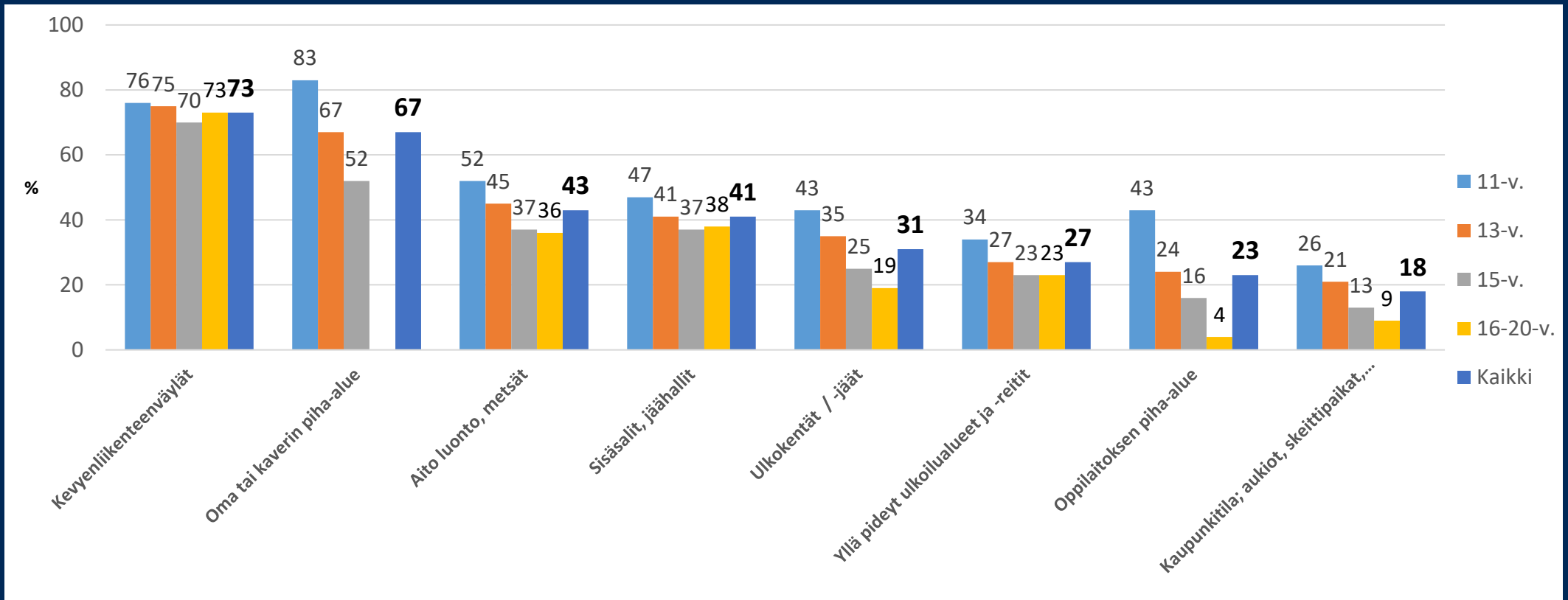
* esimerkiksi kauppa- ja asiointimatkojen kulkeminen ja arkiset askareet

Missä liikutaan?

Lasten ja nuorten liikuntatilaisuuksiin osallistuminen vähintään kerran viikossa sukupuolen mukaan (LIITU 2024, n = 15105-17310) (%)



Missä liikutaan?



Missä liikutaan ?

TYÖIKÄISET

YLEISIMMÄT LIIKUNTAPAIKAT

- Aito luonto
- Kevyen liikenteen väylät
- Ulkoilualueet

YLEISIMMÄT LIIKUNTAPALVELUT



Oma-
toimisesti
94%

Liikunta-
alan
yritykset
32%

Liikunta-
tai urheilu-
seura
21%

IKÄIHMISET

YLEISIMMÄT LIIKUNTAPAIKAT

- Kevyen liikenteen väylät
- Piha-alueet
- Luonto

YLEISIMMÄT LIIKUNTAPALVELUT



Oma-
toimisesti
93%

Kunnan
liikunta-
palvelut
33%

Liikunta-
alan
yritykset
25%

8-VUOTIAAN LAPSEN ARKIPÄIVÄ

liikkumissuositus täyttyy



16-VUOTIAAN NUOREN ARKIPÄIVÄ

liikkumissuositus täyttyy



Yhteenvetoa

- Valtaosa väestöstä liikkuu liian vähän
- Liikkuminen on yleisimmin omaehtoista lenkkeilyä ja ulkoilutyyppeistä
- Riittävä määrä liikkumista voi kertyä...
 - Aikuisilla joko liikunnan harrastamisella tai arkiliikkumisella tai näiden yhdistelmänä
 - Lapsilla ja nuorilla harvoin vain yhden liikkumismuodon/-lähteen kautta...toisin sanoen lapsilla riittävä liikkumismäärä kertyy usein eri toimintaympäristöjen yhteisvaikutuksesta
- Liikkumisen edistäminen on jaettavissa ainakin kahteen osaan → arjen liikkuminen (aktivoiminen) ja liikunnan/urheilun harrastaminen
- Suurempi huomio ja valtaosa toimenpiteistä on kohdentunut liikunnan (organisoidun) harrastamisen tukemiseen



Kiitos!

sami.p.kokko@jyu.fi