

Lasten liikuntasuositukset

Katja Kangas

- Liikunta vähentää lasten ja nuorten sydän- ja verisuonisairauksien riskitekijöitä
 - Sydän- ja verisuonisairauksien riskitekijät ovat yhteydessä
 - Liikkumattomuuteen
 - Vääriin ruokailutottumuksiin
 - lihavuuteen
- Lasten liikunta edistää terveyttä sekä auttaa oppimaan vuorovaikutustaitoja ja reilun pelin henkeä sekä auttaa luomaan ja ylläpitämään sosiaalisia suhteita
- Lapsen pitää saada hyviä kokemuksia liikunnasta
- Liikuntaa harrastava nuori liikkuu myös todennäköisesti aikuisenakin
- Lapsilla liikunta ja terveellinen ruokavalio kulkevat yhdessä
- http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/69-lapset_ja_kasvavat_nuoret.pdf

Liitu-tutkimus

- Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen suomessa, LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018
 - Kolmasosa lapsista ja nuorista saavuttaa liikuntasuosituksen; liikunta-aktiivisuus vähenee iän myötä edelleen
 - Ruutuaikaa kertyy valtaosalle runsaasti
 - Monipuoliset ja maksuttomat lähiliikuntapaikat palvelevat liikunnan edistämistä parhaiten
- Urheiluseuraharrastuksen suosio on vuodesta 2014 ollut lievässä kasvussa ja se tavoittaa yhä useamman 9–15-vuotiaan lapsen ja nuoren. Urheiluseurassa harrastaminen aloitetaan yhä nuorempana ja yhä useampi lopettaneista olisi halukas aloittamaan harrastamisen uudelleen.

- Lasten ja nuorten yleisin liikkumismuoto on vapaa-ajan omatoiminen liikkuminen. Seuratoiminta on organisoiduista liikuntatilaisuuksista suosituin. Kaupallinen sektori tavoittaa noin joka kolmannen ja koulujen kerhot sekä muiden tahojen liikuntatilaisuudet noin joka neljännen lapsen ja nuoren.
- Lapset ja nuoret kokevat itsensä pääosin päteviksi liikkujiksi. Liikunnan kalleus ja vaikea saavutettavuus estävät heitä liikkumasta enemmän
- Vanhempien ja kavereiden liikunnallisella tuella on yhteys lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuuteen. Liikuntaharrastusten ylläpitämiseksi tarvitaan läheisten monipuolista tukea kaikissa ikävaiheissa, myös murrosiässä

- Kiusaaminen ja syrjintä varjostavat lasten ja nuorten liikunnan harrastamista
- Liikunnan merkityksellisyys on 11–15-vuotiaiden keskuudessa heikentynyt. Lapset ja nuoret löysivät liikunnasta vähemmän merkityksiä kuin neljä vuotta aiemmin.
- Lasten ja nuorten liikunnan yhteydessä tapahtuvat loukkaantumiset ovat yleistyneet niin koulussa, urheiluseuroissa kuin vapaa-ajallakin

- [http://www.ukkinstituutti.fi/ammattilaisille/terveysliikunnan-suositukset/muut-liikuntasuositukset/lasten ja nuorten liikuntasuositukset](http://www.ukkinstituutti.fi/ammattilaisille/terveysliikunnan-suositukset/muut-liikuntasuositukset/lasten_ja_nuorten_liikuntasuositukset)
- Tutustu sivustolta löytyvään materiaaliin:
<http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75405/OKM21.pdf>