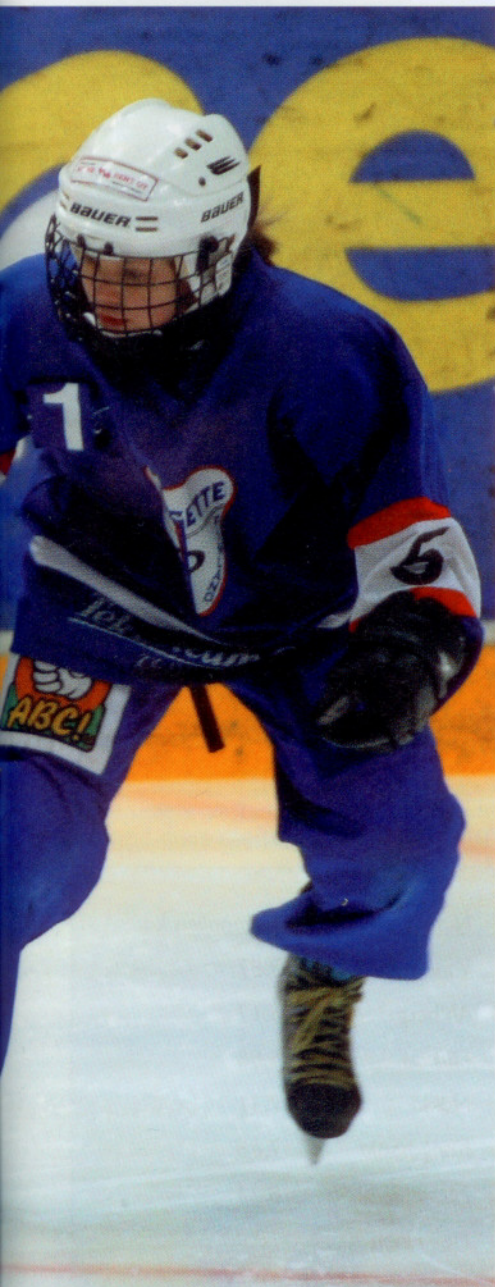


Kaikkien 7–18-vuotiaiden tulee liikkua vähintään 1–2 tuntia päivässä



Kahden tunnin vähimmäistavoite pienimmille koululaisille, tunnin tavoite aikuisikää lähestyville nuorille. Siinä alkuvuodesta julkistetut fyysisen aktiivisuuden perussuosituksen tiivistetysti.

Kaikkien 7–18-vuotiaiden tulee siis liikkua vähintään 1–2 tuntia päivässä monipuolisesti ja ikään sopivalla tavalla. Suositukset laati yli 20-jäseninen asiantuntijaryhmä, puheenjohtajanaan professori Lauri Laakso Jyväskylän yliopistosta.



Suosituksen mukaan 12-vuotiaan (D-juniori) tulisi liikkua puolitoista tuntia päivässä. Se tekee viikossa 10,5 tuntia. Ringetteharjoituksista tulee noin 3h viikossa. Loppu tulisi täyttyä muilla liikuntaharrastuksilla, omaehtoisella liikkumisella, koululiikunnalla ja arkiliikunnalla (kävely kouluun jne.).

- Tämä on todellakin suositus, Laakso korostaa.

- Eikä se tarkoita, että lasten pitäisi harrastaa liikuntaa kaksi tuntia päivässä, vaan että lasten tulisi olla liikkeellä kaksi tuntia päivässä, hän täsmentää.

- Olemme asettaneet suositukset myös liikkumattomuusajalle: yli kahden tunnin istumisjaksoja, esimerkiksi niin sanottua viihderuutu-aikaa, tulisi välttää. Emme toki halua olla tietokoneen vastaisia. Jos konetta käytetään järkeviin tarkoituksiin, niin siitä vaan, Laakso sanoo ja painottaa, että avainasemassa ovat tavat, joilla näitä suosituksia lähdetään viemään käytäntöön.

- Tärkeässä asemassa ovat päätöksentekijät. Nyt täytyy vain toivoa konkreettisia ratkaisuja, jotta kouluissa tai päiväkodeissa ynnä muissa lasten toimintaympäristöissä mahdollistettaisiin fyysinen aktiivisuus.

Mitä pienemmistä lapsista on kysymys, sitä enemmän kodit ovat avainasemassa.

- Koiraakin pitää ulkoiluttaa neljä kertaa päivässä. Ne ovat siis tässä suhteessa paremmassa hoidossa kuin ihmiset, Laakso heittää.

- Lasten pakkouloiluttaminen ei toki ole tarkoitus, vaan liikuntatapojen sulauttaminen perheen arkeen.

Monenlaista liikkujaa

Helposti ajatellaan, että seuran järjestämät urheiluharjoitukset riittävät kattamaan kaiken liikuntatarpeen. Se ei välttämättä pidä paikkaansa.

- Suurin osa urheiluseuroissa olevista nuorista on aktiivisia, eikä heidän kohdallaan ole laajasti huolta liikunnan määrästä, asiantuntijaryhmän jäsen, Nuori Suomi ry:n kehitysohjohtaja Pasi Mäenpää toteaa.

- Mutta kun urheiluseuroissa on tuoreimman liikuntagallupin mukaan tänä päivänä 46 prosenttia 7–18-vuotiaista, mahtuu joukkoon monenlaista liikkujaa. Niinpä urheiluvista nuorista löytyy paljon esimerkkejä, joilla minimimäärät eivät toteudu tai joiden harjoittelussa on puutteita laatuosalla.

Arkiliikuntaa ja perusfyysistä aktiivisuutta pitäisi sijoittaa ainakin sellaisiin päiviin, jolloin ohjattuja treenejä ei ole.

- Suosituksen mukaan 12-vuotiaan tulisi liikkua puolitoista tuntia päivässä. Se tekee viikossa 10,5 tuntia. Jos 12-vuotias ringetetty käy kolme kertaa viikossa seuran 60 minuutin harjoituksissa, liikuntakalenterista puuttuu vielä seitsemän tuntia, Mäenpää laskee.

- Koululiikunta voi kattaa puuttuvasta parituntia, mutta silti jää vielä neljä tuntia omaehtoiseen liikuntaan.

Puolet muualta

Urheiluseuroissa olisi syytä kiinnittää enemmän huomiota viikon kokonaisliikuntamäärään.

- Harjoituspäiväkirjasta, jos sellainen on, olisi hyvä katsoa, mitä viikkoon ohjattujen harjoitusten lisäksi kuuluu, Mäenpää opastaa.

- Niin yksilön kuin valmentajan ja lapsen vanhempienkin on hyvä miettiä liikunnan kokonaismäärää. Esimerkiksi jääkiekossa keskustellaan kiivaasti siitä, pelaako oma lapsi pelissä muutaman minuutin enemmän tai vähemmän kuin joku toinen. Jos viikkokalenterista puuttuu kuusi tuntia liikuntaa, kumpikohan näistä on suurempi asia lapsen liikunnallisessa kehitymisessä?

Lapsi ei kehity pelkästään seuran harjoituksissa. Puolet tarvittavista liikuntatunneista tulee muualta.

- Tietyissä lajeissa ohjattua harjoittelua voi olla kohtuullisen paljon, Mäenpää sanoo.

- Muun muassa telinevoimistelussa, rytmisessä voimistelussa ja uinnissa on viikossa 15-18 ohjattua tuntia, eli liikuntamääräsuositus täyttyy. Niin kovan rasituksen jälkeen ei ehkä ole enää paukkuja eikä varmaan järkeäkään lisätä omatoimista harjoittelua. Silloin huoli kääntyy laatuasioihin: jos uimari on altaassa 15 tuntia viikossa, saavatko luut ja jänteet riittävän monipuolisesti rasitus- ja kehitysärsykeitä? Olisiko uintiharjoittelun oheen hyvä lisätä mausteeksi vähän hypelyä tai pallopelejä? Mäenpää kysyy.

Erlaisia lajeja

Fyysisen aktiivisuuden kannalta lajeillakin on suuria eroja.

- Esimerkiksi moottoriurheilussa, ratsastuksessa, ammunnoissa ja keilailussa tunteja voi kulua lajiharjoittelun parissa, mutta fyysimotoristen ärsykkeiden määrä on pienempi. Silloin on sitäkin enemmän syytä pohtia, miten oheis- tai omaehtoisena toimintana varmistetaan riittävä määrä fyysimotorista toimintaa, Mäenpää korostaa.

Professori Laakso puolestaan painottaa, ettei ole missään nimessä tarkoitus syyllistää ketään tai tehdä tästä pakkopullaa.

- Nämä ovat suosituksia, joita pyritään saamaan käytäntöön mahdollisimman positiivisella tavalla.

Teksti: Matti Hannula

Kuva: Jouni Valkeeniemi / Pakkalan Mediatolo