

# Tutkimuskooste toimintarajoitteisten henkilöiden liikkumisesta

30.10.2020

Tarja Vartiainen, liikunnansuunnittelija



# Mistä tieto kerättiin?

- Kouluterveyskysely 2019 helsinkiläisten vastaukset
  - Perusopetuksen 8.-9. lk
  - Ammatillinen oppilaitos 1. ja 2. vuosikurssin opiskelijat, jotka ovat alle 21v.
  - Lukion 1. ja 2. vuosikurssin opiskelijat
  
- Yläkoulun ja toisen asteen osalta tulokset olivat pitkälti hyvin samansuuntaiset, joten tuloksia käsitellään yhtenä kokonaisuutena

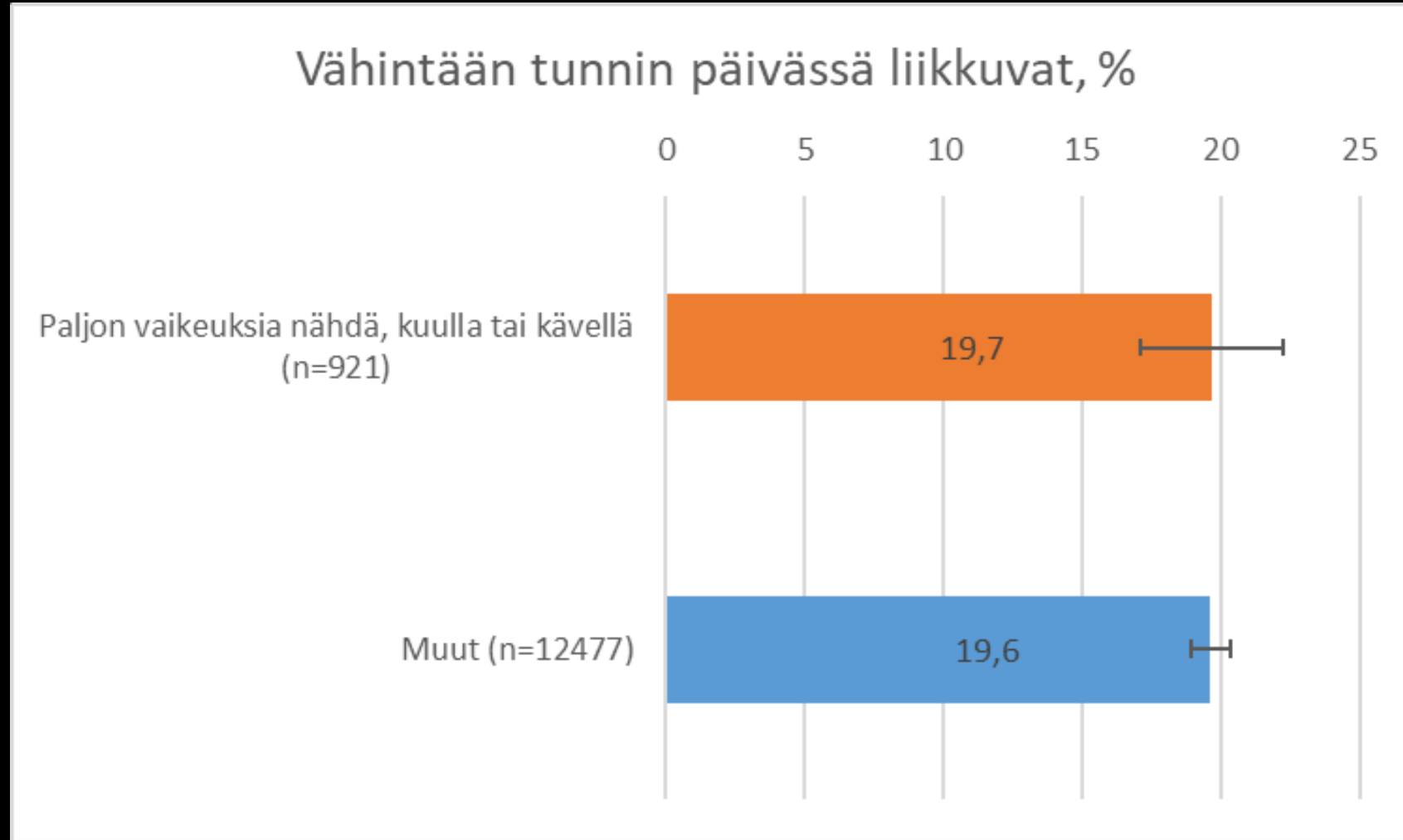
# Kouluterveyskyselyt

- Toimintarajoitteiset liikkuvat vähintään tunnin ajan päivässä yhtä usein kuin muut
- Toimintarajoitteiset **liikkuvat harvemmin hikoillen ja hengästyen** kuin muut
- Toimintarajoitteiset **harrastavat liikuntaa tai urheilevat harvemmin** kuin muut
- Toimintarajoitteiset **osallistuvat harvemmin ohjattuun liikuntaa** kuin muut
- Toimintarajoitteiset kokevat itseään kiinnostavat **harrastusmahdollisuudet liian kalliiksi** useammin kuin muut.

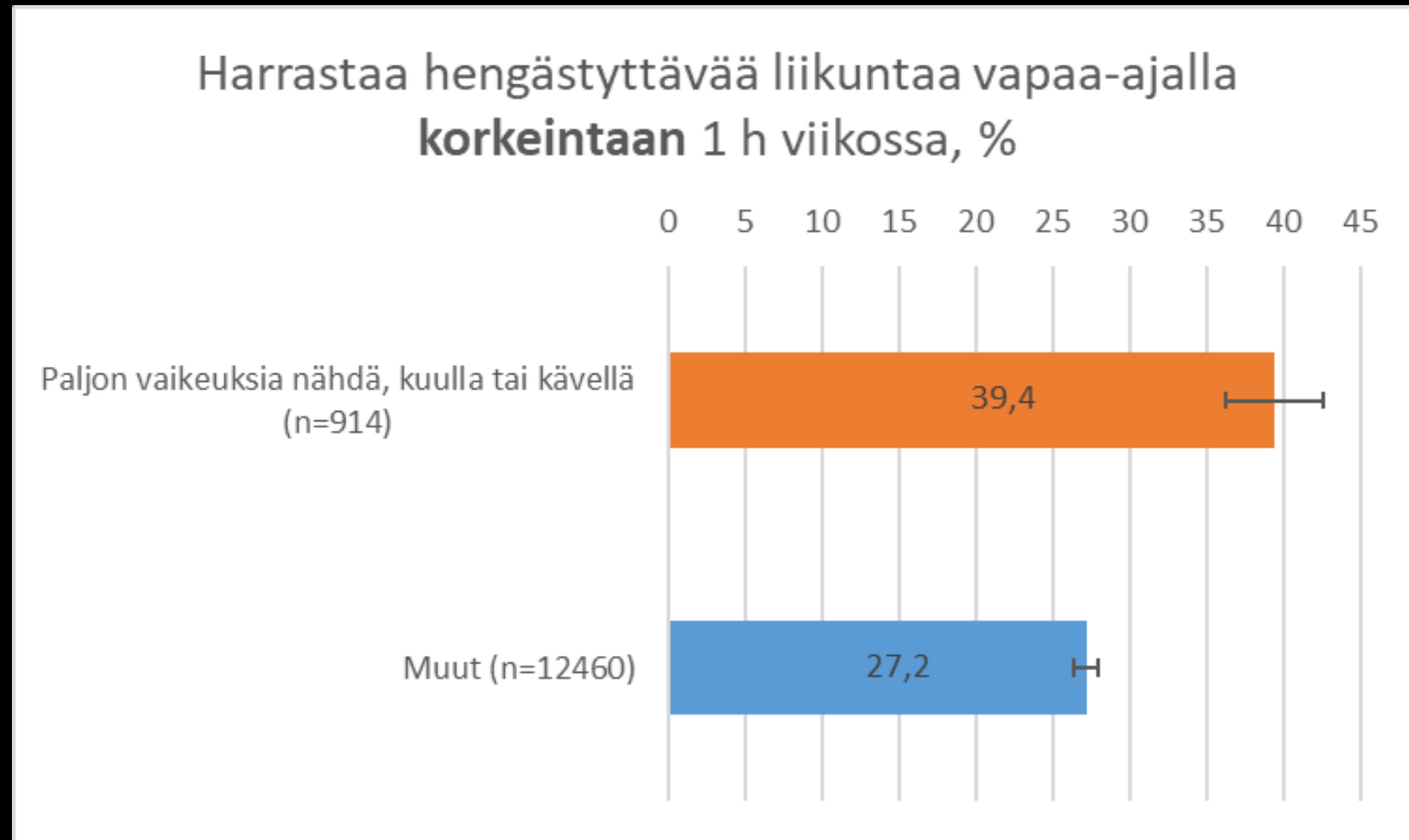
→ *Vähäisempi ohjatun liikunnan harrastaminen ja ylipäättänsä liikunnan tai urheilun harrastaminen voi näyttäytyä siinä, että toimintarajoitteiset liikkuvat harvemmin hikoillen ja hengästyen.*

*(Kouluterveyskysely 2019, helsinkiläisten vastaukset)*

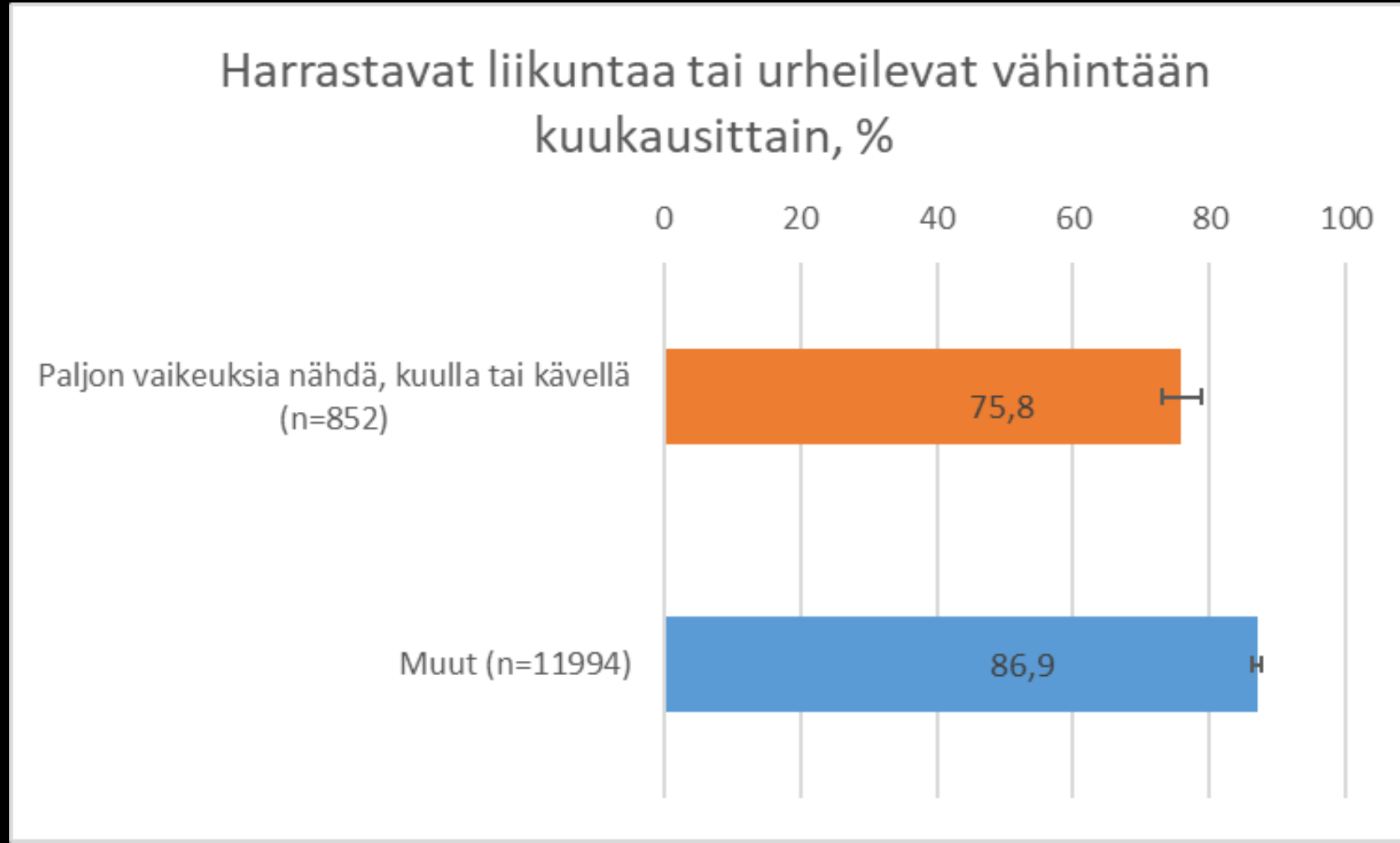
- Toimintarajoitteiset liikkuvat vähintään tunnin ajan päivässä yhtä usein kuin muut



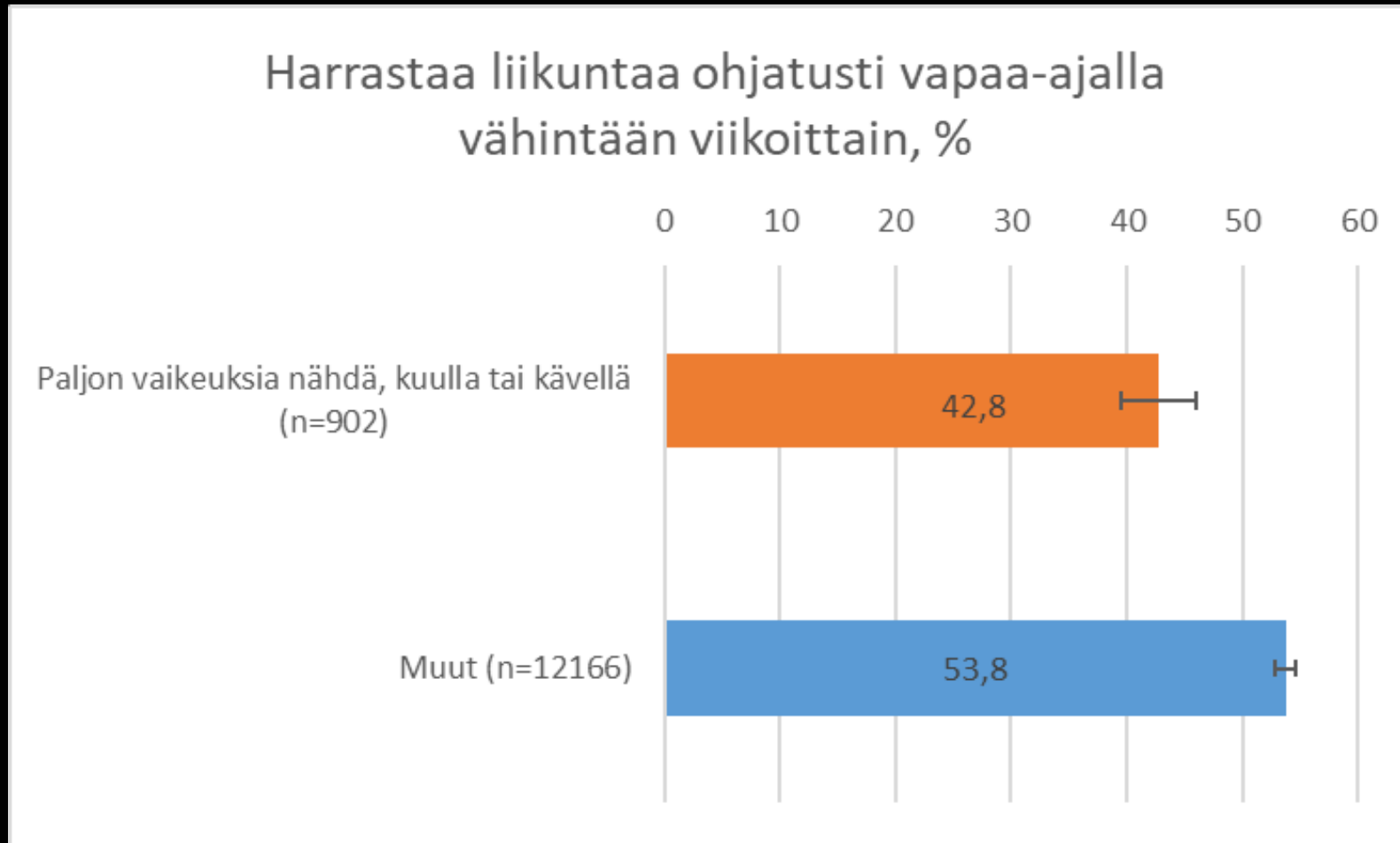
- Toimintarajoitteiset **liikkuvat harvemmin hikoillen ja hengästyen** kuin muut



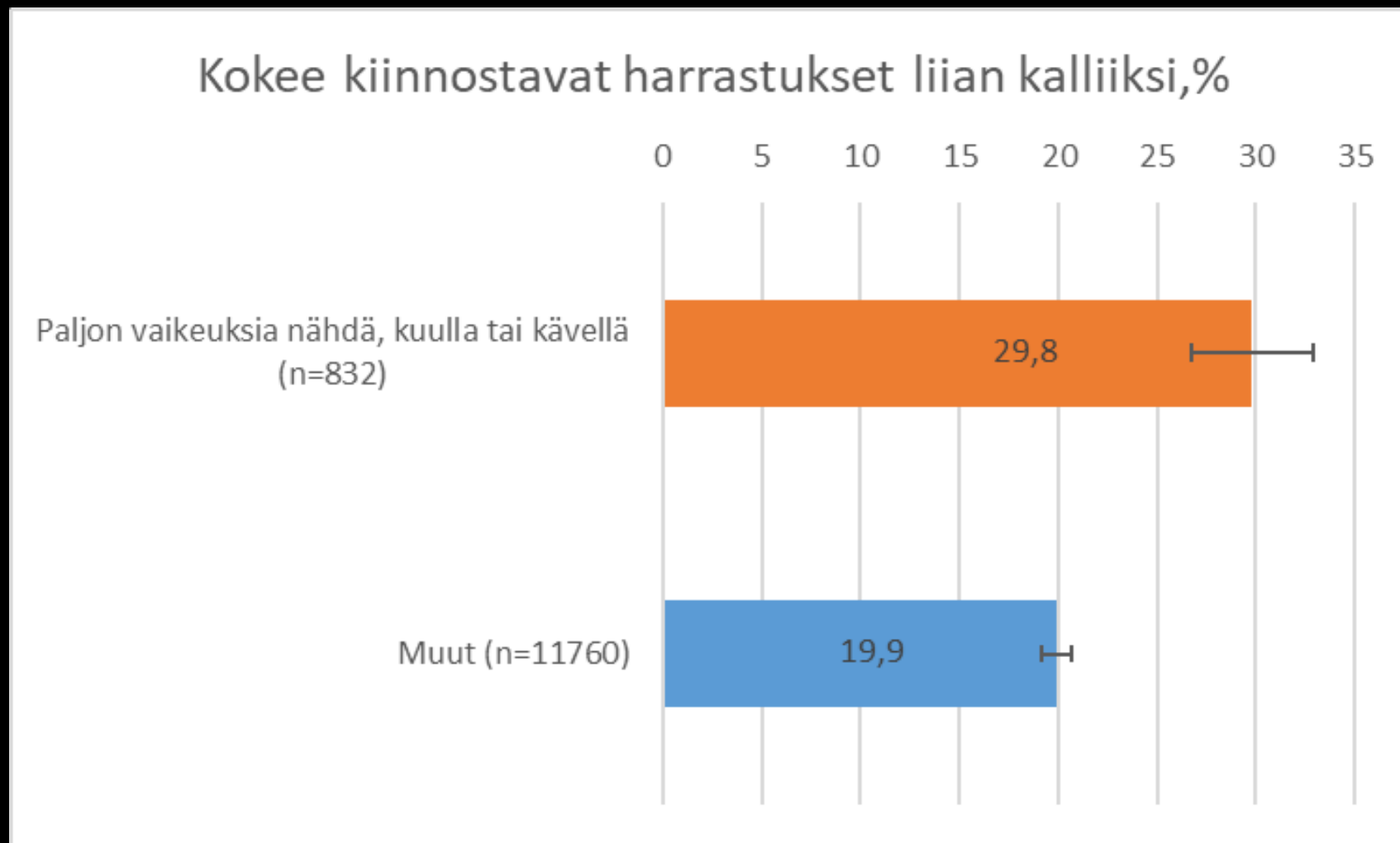
- Toimintarajoitteiset **harrastavat liikuntaa tai urheilevat harvemmin** kuin muut



- Toimintarajoitteiset **osallistuvat harvemmin ohjattuun liikuntaa** kuin muut



- Toimintarajoitteiset kokevat itseään kiinnostavat **harrastusmahdollisuudet liian kalliiksi** useammin kuin muut





# Vertailu muihin tutkimuksiin

- **Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimus 2018**
- Tutkimus suoritettiin tavallisissa peruskouluissa yleisopetuksen luokilla, joten ne lapset ja nuoret, jotka opiskelevat pienryhmissä tai erityisluokilla tai käyvät erityiskoulua, eivät olleet mukana tässä tutkimuksessa. Kysymykset on esitetty **11-, 13-, ja 15-vuotiaille**.

[https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2019/09/VLN\\_LIITU-raportti\\_web-final-30.1.2019.pdf](https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2019/09/VLN_LIITU-raportti_web-final-30.1.2019.pdf)

- **Takuulla liikuntaa** - Kyselytutkimus toimintarajoitteisten lasten ja nuorten liikunnan harrastamisesta ja vapaa-ajasta., Tiina Hakanen & Sami Myllyniemi & Mikko Salasuo (toim.) 2019

- Raportissa käsitellään **7–17-vuotiaiden** toimintarajoitteisten lasten ja nuorten kokemuksia vapaa-ajan harrastamisesta ja erityisesti liikunnasta.

[https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2019/09/Takuulla\\_liikuntaa\\_Verkkojulkaisu\\_020619.pdf](https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2019/09/Takuulla_liikuntaa_Verkkojulkaisu_020619.pdf)

- **Oikeus liikkua.** Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimus 2018.
- Haastattelututkimus, jossa tarkastellaan **6–29-vuotiaiden** vapaa-aikaa ja siihen liittyviä trendejä.

<https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2019/08/Lasten-ja-nuorten-vapaa-aikatutkimus-Oikeus-liikkua.-Verkkajulkaisu.pdf>

# Liitu-tutkimus (11v., 13v. ja 15v.)

- Lasten ja nuorten **liikuntasuositus toteutuu harvemmin** niillä nuorilla, joilla on toimintarajoitteita
  - Tytöistä 20 prosentilla on toimintarajoitteita ja pojilla 14 prosentilla. Vähintään neljä prosenttia nuorista koki kuuluvansa vähintään kahteen tai useampaan toimintarajoiteluokkaan.
  - **Vain neljännes** niistä nuorista, jotka raportoivat liikuntarajoitteita, **liikkuivat suosituksen mukaan**. Toimintarajoitteita kokeneet nuoret olivat selvästi vähemmän aktiivisia (24 %) kuin vammattomat nuoret (34 %).
  - Päivittäinen liikkuminen väheni iän myötä sekä toimintarajoitteita kokeneiden että kokemattomien nuorten keskuudessa. Lisäksi **vaikeuksien määrän lisääntyessä nuorten liikunta-aktiivisuus reippaan-rasittavan liikunnan osalta väheni** poikien keskuudessa sekä 11-vuotiaiden tyttöjen ryhmässä.
  - Vammattomat nuoret osallistuivat organisoituun **urheiluseuratoimintaan** (61 %) selvästi enemmän kuin nuoret, joilla oli jokin **toimintarajoite** (45 %).
- (Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimus 2018)*

# Takuulla liikuntaa

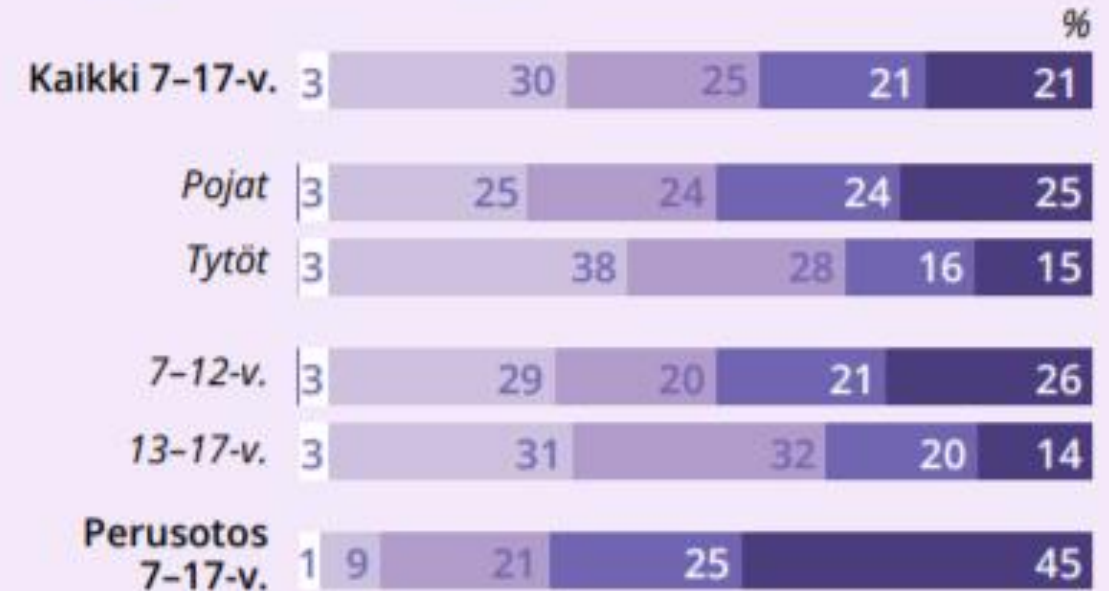
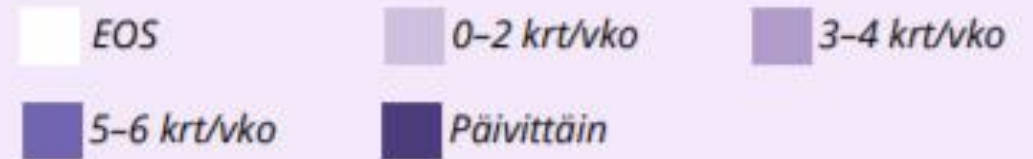
- Joka viidennellä 7-17-vuotiaalla toimintarajoitteisella lapsella ja nuorella ei näytä olevan mitään harrastusta, kun muista ikätovereista 8 % on vailla harrastusta.

- 13-17-vuotiaista toimintarajoitteisista liikkuu pääosin ohjatusti 42%. Perusotos 16%.

13-17-vuotiaista liikkuu 0-2 kertaa viikossa vähintään 60 min 30%. Peruostos 9%.

(Takuulla liikuntaa - Kyselytutkimus toimintarajoitteisten lasten ja nuorten liikunnan harrastamisesta ja vapaa-ajasta. 2019)

” Kuinka monena päivänä liikut vähintään 60 minuuttia?



# Oikeus liikkua

- **6-29-vuotiaista** 88 prosenttia kertoi harrastavansa jotain liikuntaa ja 11 prosenttia kertoi, ettei harrasta lainkaan liikuntaa

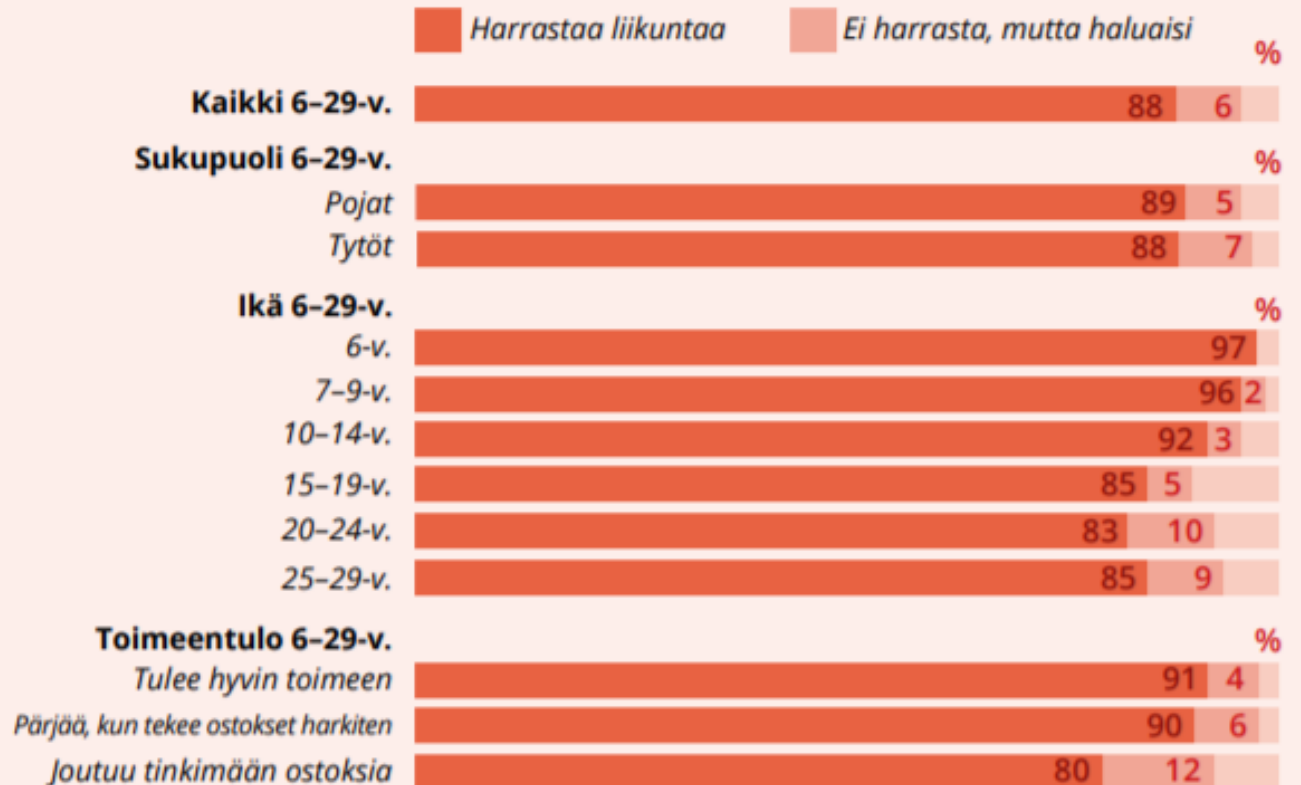
- 7–17-vuotiaista vastaajista lähes puolet (45 %) kertoi **liikkuvansa seitsemänä päivänä viikossa vähintään 60 minuuttia**. Vastaava osuus on **toimintarajoitteisten lasten ja nuorten vastauksissa on ainoastaan 21 prosenttia**.

*(Oikeus liikkua. Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimus 2018.)*

Valtaosa lapsista ja nuorista harrastaa liikuntaa, mutta liikunnan harrastaminen vähenee iän myötä ja toimeentulon heikentyessä.



» Harrastatko nykyisin jotain, aivan mitä tahansa liikuntaa?



# Mistä tieto kerättiin?

- **FinSote - Kansallinen terveys- ja hyvinvointitutkimus 2019 helsinkiläiset vastaukset**
  - 20-74-vuotiaat
  - yli 75-vuotiaat

# FinSote 20-74-vuotiaat

Kuinka paljon liikutte ja rasitate itseänne ruumiillisesti vapaa-aikana?

Frequency Missing = 146	Frequency	Percent	Jos vaikeuksia lukemisessa tai kuulemisessa tai on pitkäaikaissairaus tai terveysongelma rajoittaa toimia
luen, katselen televisiota ja teen askareita, <b>jotka eivät juuri rasita ruumiillisesti</b>	543	22 %	yleisempää
kävelen, pyöräilen, tai teen kevyttä koti- ja pihatyötä yms. useita tunteja viikossa	1369	48 %	yhtä yleistä
harrastan varsinaista kuntoliikuntaa tai urheilua kuten juoksua, hiihtoa, uintia, tai pallopelejä useita tunteja viikossa	745	30 %	harvinaisempaa
Total	2657	100 %	

# FinSote 75-vuotiaat

Kuinka paljon liikutte ja rasitate itseänne ruumiillisesti vapaa-  
aikana?

Frequency Missing = 31	Frequency	Percent	Jos vaikeuksia lukemisessa tai kuulemisessa tai on pitkäaikaissairaus tai terveysongelma rajoittaa toimia
luen, katselen televisiota ja teen askareita, <b>jotka eivät juuri rasita ruumiillisesti</b>	275	36 %	yleisempää
kävelen, pyöräilen, tai teen kevyttä koti- ja pihatyötä yms. useita tunteja viikossa	403	48 %	yhtä yleistä
harrastan varsinaista kuntoliikuntaa tai urheilua kuten juoksua, hiihtoa, uintia, tai pallopelejä useita tunteja viikossa	112	13 %	harvinaisempaa
olen enimmäkseen vuoteessa	22	3 %	
Total	812	100 %	

# - FinSote 75-vuotiaat

- Jos kokee, että **terveysongelma rajoittaa toimissa**, joita ihmiset tavallisesti tekevät
  - Harrastaa harvemmin kevyttä liikkumista
  - On harvemmin kuntoliikkuja
  - Ilmoittaa useammin, että kävelee korkeintaan 2 kertaa viikossa tai ei voi vammaan tai sairauden vuoksi kävellä
  - Yleisemmin lukee, katselee televisiota tai tekee askareita, jotka eivät juuri rasita ruumiillisesti
  - Makaa yleisemmin vuoteessa