



JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO
UNIVERSITY OF JYVÄSKYLÄ



Lasten ja nuorten
liikuntakäyttäytyminen Suomessa

LIITU-tutkimus 2024. Koulunne tuloksia kyselystä.

Koulunne oli mukana lukuvuonna 2024 LIITU-tutkimuksessa. Suuret kiitokset osallistumisestanne! Koulustanne kyselyyn osallistui 220 oppilasta. Tässä palautteessa on yhteenvetoa koulunne oppilaiden vastauksista liikkumiseen ja hyvinvointiin liittyen sekä vertailua perusopetusikäisten valtakunnallisiin tuloksiin.

Kansallinen liikkumissuositus: Kaikille 7–17-vuotiaille suositellaan monipuolista, reipasta ja rasittavaa liikumista vähintään 60 minuuttia päivässä yksilölle sopivalla tavalla, ikä huomioiden.

Koulunne oppilaista 31% raportoi täyttävänsä liikkumissuosituksen eli vastasi liikkuneensa reippaasti tai rasittavasti vähintään tunnin jokaisena päivänä kyselyä edeltävän viikon aikana. Valtakunnallisesti kyselyyn vastanneista 36 % arvioi täyttävänsä suosituksen.

Kuviossa 1 on esitetty liikkumisaktiivisuus edeltävän viikon ajalta eri aktiivisuusluokkiin jaettuna. Liikkumissuosituksen mukaan liikkuvia olivat ne lapset ja nuoret, jotka liikkuivat vähintään tunnin päivässä jokaisena edellisenä 7 päivänä, ja puolestaan 0–2 päivänä tunnin päivässä liikkuneet olivat vähän liikkuvia.

Urheiluseurojen toimintaan koulunne oppilaista osallistui 61 % ja vastaavasti koko Suomessa 64%.

Kuvio 1. Kuinka monena päivänä viikossa liikkumissuositus täyttyy oppilaiden itseraportoimana.

