tiesitkö että

## Onnittelut pyykkärille!

Manailetko, kun kaivelet esiin tuoksahtavia sukkia lapsen urheilukassin uumenista? Joutuuko mielikuvituksesi koville, kun etsiskelet huushollista kuivatuspaikkaa kaikille pyyhkeille, verskoille ja peipaidoille? Kompastutko kanootinkokoisiin lenkkareihin sisään yrittäessäsi? Ujuvatko ylimääräiset eurosi urheiluvälinevalmistajan pohjattomaan laariin?

**Onnittelemme!** Olet onnistunut vaikeassa tehtävässä ja saanut kammettua jälkikasvusi tunniksi tai pariksi jäälle/kentälle/hallille, ylös sohvannurkasta, pois näyttöpäätteen taikapiiristä.

Olet samalla tehnyt satsauksen tulevaisuuteen. Lapsesi keho ja mieli vahvistuvat, luut lujittuvat, aineenvaihdunta toimii, sillä ihminen on luotu liikkuvaksi. Sosiaaliset taidotkin kehittyvät ihmisten ilmoilla.

Omat äänijänteesi pysyvät kunnossa, kun kannustat pyykintuottajaa uima-altaan, ladun tai tartanin äärellä, sydän jyskyttää, posket punoittavat, työhuolet karisevat tien poskeen. Olet itsekin liikkeellä. Syntyy yhteisiä muistoja.

## Lapsi tarvitsee aikuista liikuntansa tueksi

Lapset, joita heidän vanhempansa ohjasivat liikkumaan tai jotka osallistuivat ohjattuihin liikuntaharrastuksiin, saavuttivat TtM Titta Halmeen tutkimuksessa keskimäärin parempia kuntotestituloksia kuin muut lapset. Aikuisen ohjaama liikunta on monipuolisempaa ja kehittävämpää kuin lasten omatoimisesti yksin tai keskenään harjoittama liikunta. Kunnon kohentumiseen vaikuttaa myös lapsen aikuisilta saama kannustus.

Huomattavimmat kuntotuloserot ilmenivät yksilöiden välillä, ikä- ja sukupuoliryhmien sisällä.

- Hyväkuntoisimmat lapset juoksivat 10 metrin matkan lähes puolet nopeammin ja hyppäsivät vauhditonta pituutta jopa viisi kertaa pitemmälle kuin heikoimmat ikätoverinsa. Ikä- ja yksilöerot muodostavat merkittävän haasteen liikunnan toteuttamiselle. Lapset ovat varsin tarkkanäköisiä ja vertailevat omia kykyjään kavereiden kykyihin. Muita hitaammin juokseva tai hyppäävä lapsi voi jäädä toisten lasten leikkien ulkopuolelle ja saada kolhuja itsetuntoonsa. Hänen halunsa ja mahdollisuutensa harjoittaa liikuntataitojensa ohella sosiaalisia taitojaan rajoittuvat. Kunnolla on laaja merkitys lapsen elämän eri osa-alueilla, Halme muistuttaa.

Lapsuudessa omaksutun elämäntavan, muun muassa liikunta- ja ravitsemustottumuksien, on todettu ennustavan vahvasti nuoruuden, aikuisuuden ja vanhuuden elämäntapaa. Lasten liikuntaa ja fyysismotorista kuntoa lisäämällä voimme parantaa heidän terveyttään, toimintakykyään ja kokonaisvaltaista hyvinvointiaan läpi elämän.

Tutkimus on tehty LIKES-tutkimuskeskuksessa Jyväskylässä. Tutkimukseen osallistui vuosien 2001 – 2003 aikana 1211 lasta eri puolilta Suomea. Lasten fyysismotorista suorituskykyä mitattiin kuudella nuorten ja aikuisten kunnon mittaamisesta tutulla kuntotestillä, jotka olivat 10 metrin juoksu, sukkulajuoksu (6 – 10 x 10 m), vauhditon pituus- ja kurotushyppy, istumaannousu ja eteentaivutus. Lisäksi lapset täyttivät itse tai vanhempiensa avustuksella taustatietokyselylomakkeen.

Titta Halmeen liikuntalääketieteen väitöskirja ”Fyysismotorinen suorituskyky ja sitä selittävät tekijät 3-8 –vuotiaillalapsilla”on julkaistu Likes Tutkimuskeskuksen sarjassa Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja numerolla 207.

## Lapsen lieväkin ylipaino vaikuttaa kuntoon

Jo lievästikin ylipainoiset lapset saavuttavat selvästi heikompia juoksu- ja hyppytuloksia kuin hoikemmat ikätoverinsa. Tuloserot ovat nähtävissä jo viisivuotiaana ja ne vahvistuivat iän lisääntyessä. Tämä käy ilmi TtM **Titta Halmeen** väitöstutkimuksesta (Jyväskylän yliopisto 2007), jossa hän tutki lasten fyysismotorista suorituskykyä: lihasvoimaa, nopeutta ja joustavuutta.

- Tilanne on huolestuttava, sillä suomalaiset lapset ovat viime vuosina lihoneet kiihtyvällä vauhdilla. Liikunnan tiedetään auttavan painonhallinnassa. Ylipainoiset lapset, joilla on tovereitaan huonompi kunto, ovat erityisen alttiita omaksumaan liikunnallisesti passiivisen elämäntavan ja keskittymään toimintoihin, joissa heidän heikko kuntonsa ei näy, Halme pohtii.