



# NOVA2

*Sinunlaistasi liikuntaa*

Uudet liikkumisen  
suositukset nuorten  
hyvinvointia edistämässä

Miia Länsitie 20.2.2020



Vipuvoimaa  
EU:lta  
2014–2020



POPLi ODL

OULU

RAAHE

≡PUDASTÄRVI≡



# Esityksen sisältö

1. NOVA2-hanke
2. Uudet liikkumisen suositukset pähkinäkuoressa
3. Liikkumisen suositukset nuorten hyvinvointia tukemassa NOVA2-hankkeessa



# NOVA2 – Nuorille osallisuutta ja toimintakykyä kokemusliikunnalla -hanke

Hankkeen tavoitteena:

- Työelämän ja koulutuksen ulkopuolella olevien 15–29-vuotiaiden nuorten osallisuuden ja toimintakyvyn vahvistaminen matalan kynnyksen liikuntatoiminnan avulla.
  - Edellytysten luominen nuorten koulutukseen ja työelämään siirtymiselle, syrjäytymisen ehkäisy.
  - Kuntien, urheiluseurojen ja paikallisten yhdistysten tukeminen nuorille kohdennettujen liikunta- ja hyvinvointipalvelujen kehittämisessä.
- 
- Toteuttajina Pohjois-Pohjanmaan Liikunta ja Urheilu ry ja Oulun Diakonissalaitoksen Säätiö/ ODL Liikuntaklinikka
  - Toiminta-alue: Oulu, Raahe, Pudasjärvi, Muhos ja li
  - Toteutusaika 1.6.2018 - 31.5.2021
  - Rahoitus: Pohjois-Pohjanmaan ELY-keskus/ ESR (TL5), kunnat, PoPLi ja ODL

# KOKEMUSLIIKUNTA

## Nuoret

Nuorten lähtökohdista ja tarpeista lähtevää liikuntatoimintaa, jonka suunnitteluun ja toteutukseen nuoret osallistuvat.

Liikunta toimii välineenä hyvinvoinnin ja osallisuuden lisäämisessä.



## Seurat

Koulutusta kokemusliikunnan mallin soveltamiseen ohjaustyössä ja mentorointia harrasteliikunnan kehittämiseen.



## Liikuntakaverit ja -etsivät

Nuorille tukea liikunnan harrastamiseen ja itselle sopivien vaihtoehtojen löytämiseen.



## Kunnat

Yhteistyö eri toimijoiden välillä lisääntyy.

Toimijoiden osaaminen matalan kynnyksen liikuntatoiminnan järjestämisessä lisääntyy.

Nuorten tarpeista lähtevä liikunta vahvemmin mukaan työpajatoimintaan ja yksilöohjaukseen.



Ideakilpailut



Koulutus



Kuntafoorumit



**Kuntiin ja seuroihin pysyvää nuorille suunnattua matalan kynnyksen liikuntatoimintaa!**

# Reipas liikkuminen ja lihaskuntoharjoittelu

- Kohtuukuormitteista kestävyysliikuntaa suositellaan edelleen vähintään 2,5 h viikossa tai vastaavasti 1h 15 minuuttia viikossa raskasta kestävyysliikuntaa.
- Lihaskuntoharjoittelua ja liikehallintaa 2 kertaa viikossa.
- Kestävyys- ja lihaskuntoliikuntaa voi yhdistää toisiinsa.

LIKKUMALLA TERVEYTTÄ  
– askel kerrallaan



Viikoittainen liikkumisen suositus 18–64-vuotiaille

 UKK-instituutti

# Paikallaan olon tauottaminen, kevyt liikkuminen ja uni mukaan suosituksiin

- Uni ensimmäistä kertaa mukana liikuntasuosituksissa.
- Liiallinen paikallaan olo on riskitekijä terveydelle huolimatta harrastetun liikunnan määrästä.
- Objekttiivinen fyysisen aktiivisuuden mittaaminen kiihtyvyyssanturilla on lisännyt tietoa kevyen aktiivisuuden ja paikallaan olon tauottamisen terveyshyödyistä.
- Etenkin aiemmin vähän liikkuneet henkilöt saavuttavat terveyshyötyjä jo vähentämällä paikallaan oloa ja lisäämällä kevyttä aktiivisuutta.

## LIIKKUMALLA TERVEYTTÄ – askel kerrallaan



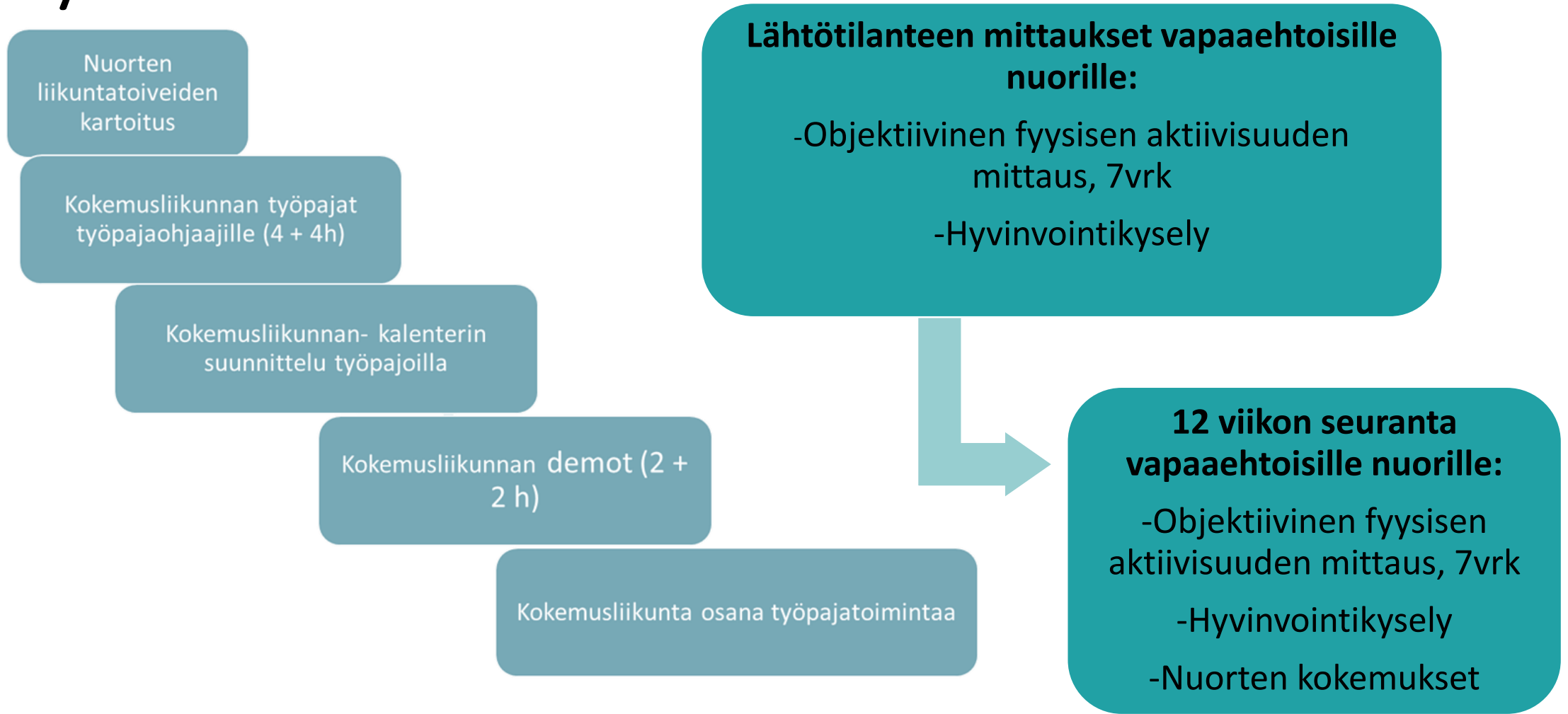


# NOVA2

*Sinunlaistasi liikuntaa*

Mitä NOVA2-hankkeessa on tehty nuorten liikkumisen edistämiseksi?

# Kokemusliikunnan käyttöönoton vaikutus nuorten hyvinvointiin





# Hyvinvointikartoitus

## Hyvinvointikysely

- Hankkeessa kehitetty lomake, jolla selvitettiin muun muassa nuorten liikuntakäyttäytymistä, elintapoja, hyvinvointia, koettua työkykyä, palveluiden käyttöä ja sosiaalisia suhteita.
- Lähtötilanne n=95
- Seurantamittaus n=23

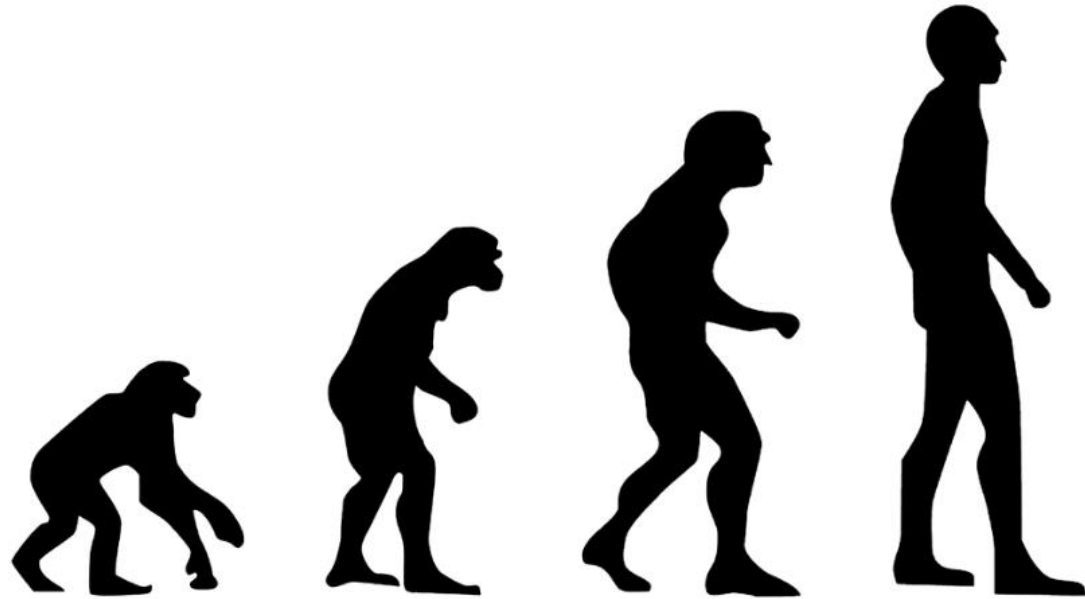


## Objektiivinen fyysisen aktiivisuuden mittaus

- Polar Active mittaus vapaaehtoisille nuorille 7 vrk
- Mukaan analyysiin nuoret joilla vähintään 4 onnistunutta mittausvuorokautta.
  - Wearthime  $\geq 600$  min/vrk
- Lähtötilanne n=64
- Seurantamittaus n=19



# Ihminen on luotu liikkumaan



Fyysisen aktiivisuuden puute



Uniongelmat

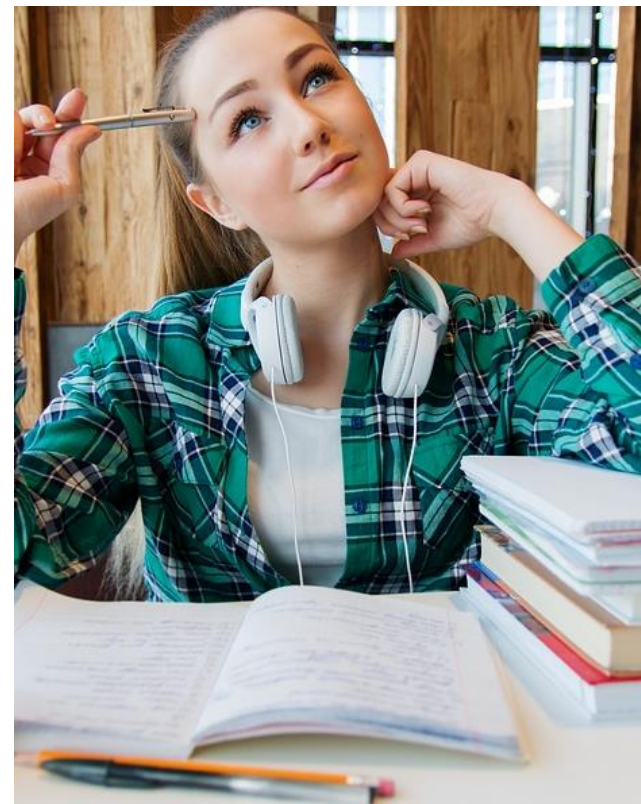
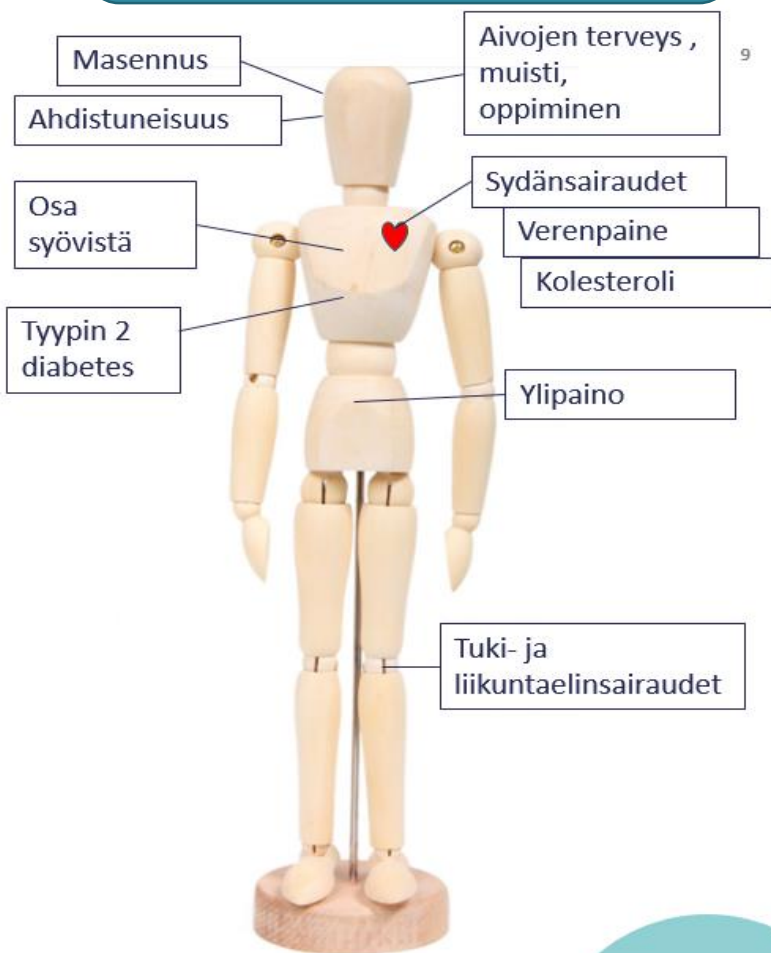


Epäterveellinen ravitsemus

Terveys ja hyvinvointi



Työkyky



# Elintavat vaikuttavat toisiinsa

Huonot yöunet => väsyttää =>  
ei jaksa lähteä liikkumaan =>  
epäterveelliset ruokavalinnat.

**Liikunta**



**Ravitseminen**

**Uni**

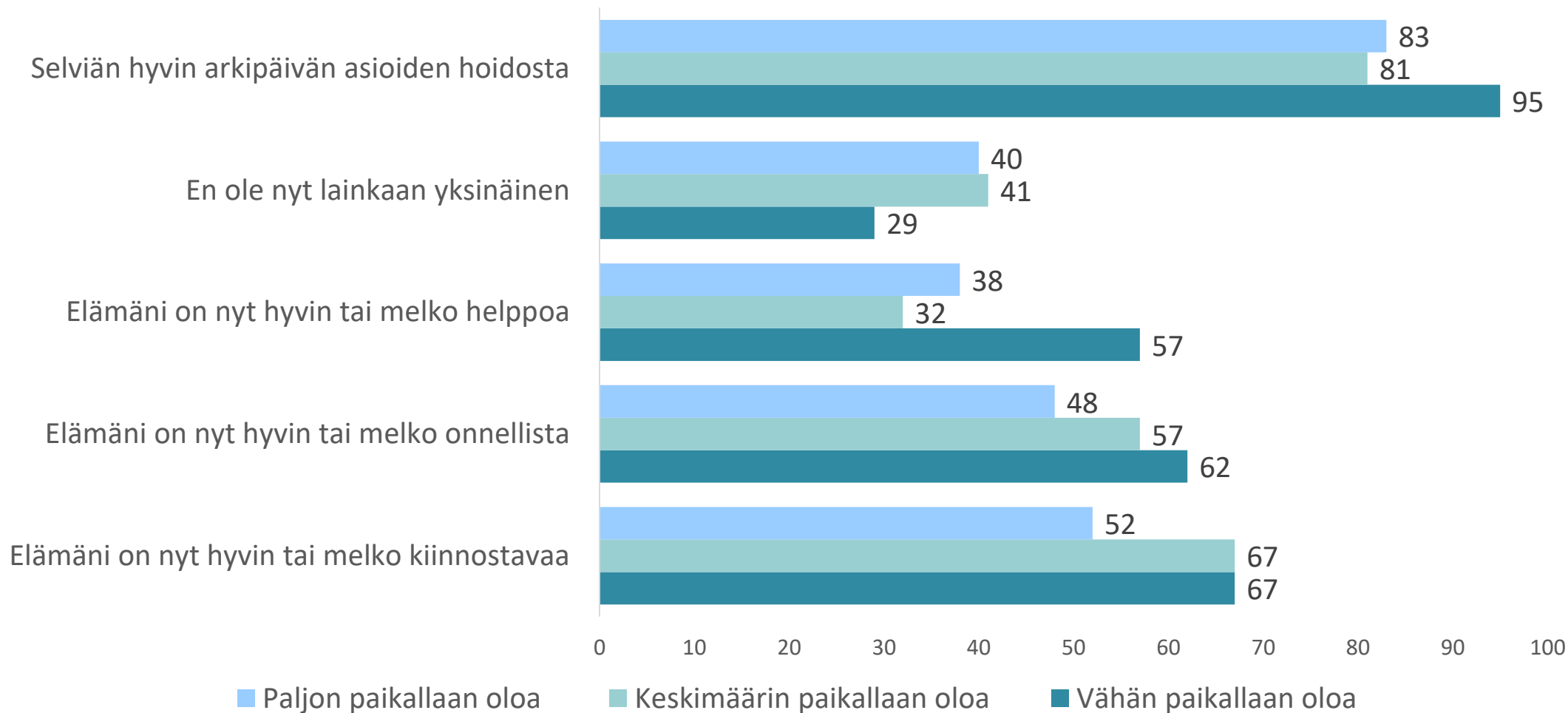
# Työpajanuorten fyysinen aktiivisuus lähtötilanteessa ja 12 viikon seurannan jälkeen

	Lähtötilanne ka (min-max)	12 viikon seuranta ka (min-max)
Kohtuukuormitteinen ja raskas aktiivisuus (min/vrk)	54 (9-127)	63 (14-166)
Kevyt aktiivisuus (h/vrk)	3,7 (1,1-7,4)	4,0 (2,6-6,5)
Kokonaisaktiivisuus (h/vrk)	4,6 (1,3-8,3)	5,1 (3,2-8,1)
Paikallaan olo hereillä olo aikana (h/vrk)	11,7 (5,8-15,7)	11,1 (8,3-13,2)

# Työpajanuorten fyysinen aktiivisuus lähtötilanteessa ja 12 viikon seurannan jälkeen

	Lähtötilanne ka (min-max)	12 viikon seuranta ka (min-max)
Kohtuukuormitteinen ja raskas aktiivisuus (min/vrk)	54 (9-127)	63 (14-166)
Kevyt aktiivisuus (h/vrk)	3,7 (1,1-7,4)	4,0 (2,6-6,5)
Kokonaisaktiivisuus (h/vrk)	4,6 (1,3-8,3)	5,1 (3,2-8,1)
Paikallaan olo hereillä olo aikana (h/vrk)	11,7 (5,8-15,7)	11,1 (8,3-13,2)

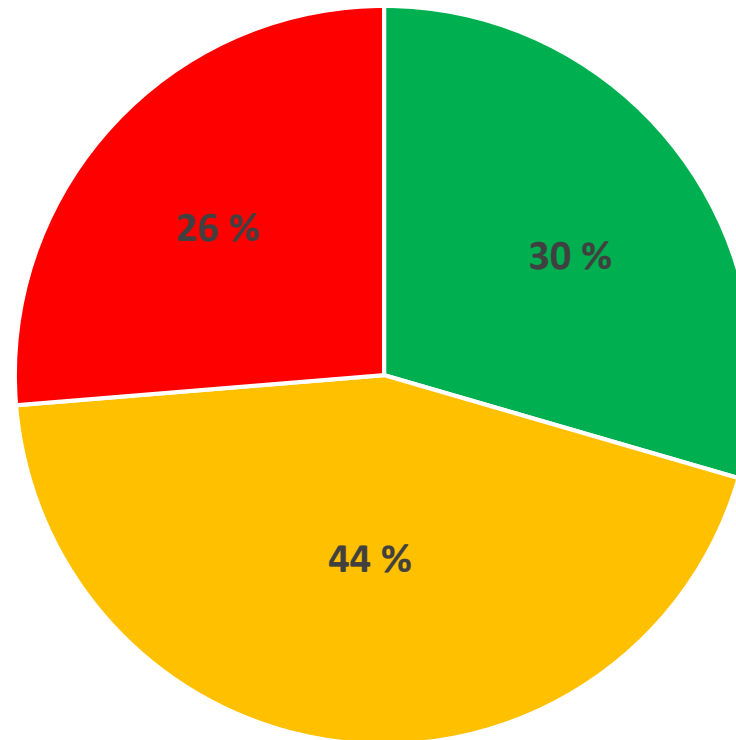
# Paikallaan olon määrä ja elämänlaatu työpajanuorilla (%)



# Millaiseksi koet unen kokonaismäärän?

## Työpajanuorten kokemus unen riittävydestä

■ Riittävä ■ Lähes riittävä ■ Riittämätön





# Työpajanuorten kokemus unen riittävydestä ja objektiivisesti mitattu liikkumisen ja paikallaan olon määrä

## Nuoret jotka kokivat unimääränsä riittäväksi

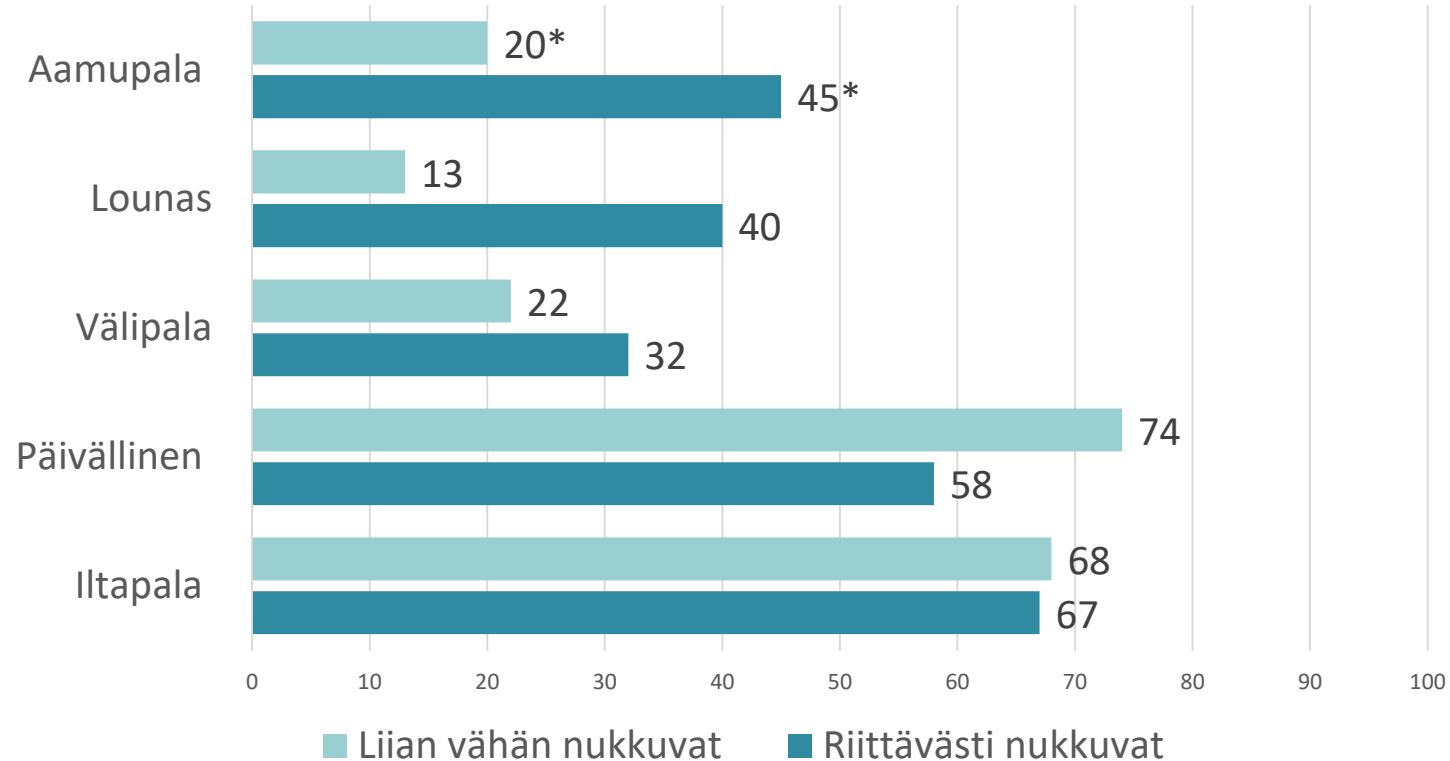
- Liikkumista päivittäin keskimäärin 4,9 tuntia
- Paikallaan oloa hereillä ollessa keskimäärin 11,5 tuntia

## Nuoret, jotka kokivat nukkuvansa liian vähän

- Liikkumista päivittäin keskimäärin 4,1 tuntia
- Paikallaan oloa hereillä ollessa keskimäärin 12 tuntia

# Kuinka moni (%) työpajanuorista syö ko. aterian 6-7 kertaa viikossa?

Työpajanuorten koettu unen riittävyys ja ateriarhythmi



\*p<0.05, chi-square tests

# Mitä sitten tehtiin?



**NOVA2**  
Arkiaktiivisuus-  
kalenteri  
2020

NOVA2  
Superlaistasi liikuntaa

European Union  
European Union

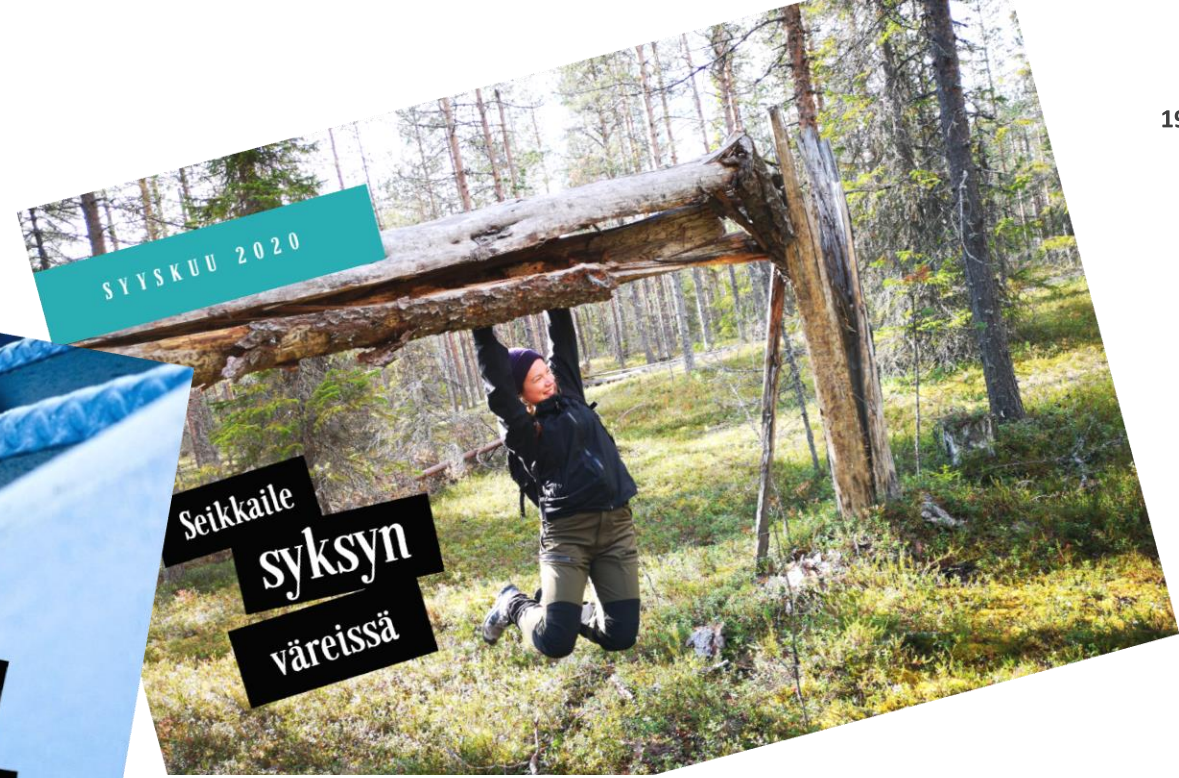
Vipuvoimaa  
EU:lta  
2014-2020

Erityis- ja  
vammausasiat

ODL+ OULU RAAHE

=PUDASTARVI=

Mies  
ii



	TI	KE	TO	PE	LA	SU
	1 Nautitaan syyskuussa lähiruuasta- marjoista, sienistä ja kaloista	2	3	4 Lähdetään yhdessä ongelle?	5	6
	8	9	10 Nautitaan ruskasta	11	12	13
	15 Tehdään yhdessä lehtitaidetta	16	17	18	19	20
	22	23	24	25 Käydään yhdessä eväsretkellä nuotiolla	26	27
28	29	30 Laitetaan haravat heilumaan				

<http://www.popli.fi/nova2/materiaalit/>

**NOVA2**  
Sivunlaistasi liikuntaa

# Mitä sitten tehtiin?



*Liikunta  
parantaa  
mielialaani.*

*Motivoiva  
haastattelu*

*Liikkumisen puheeksi  
ottamisen kortit*

*Nakun  
paremmin  
kun liikun.*



*Luonnossa  
arjen  
huolet  
unohtuvat.*

*Tulossa  
keväällä 2020*



# Pitääkö liikunnan olla säännöllinen osa nuorten työpajatoimintaa?

- Liikuntalain tavoitteena on edistää väestön hyvinvointia sekä eri väestöryhmien tasavertaisia mahdollisuuksia liikkua ja vähentää eriarvoisuutta.
  - Työn ja koulutuksen ulkopuolella olevilla nuorilla enemmän paikallaan oloa kuin väestötasolla keskimäärin?
  - Liikunnallinen eriarvoistuminen alkaa jo lapsena.
- Liian vähäinen liikkuminen maksaa Suomessa yli 3 miljardia euroa vuodessa
- Tällä hetkellä käytännöt kunnissa ja jopa saman kunnan sisällä vaihtelevat.
  - Osa työpajoista liikkuu useita kertoja viikossa, osalla ei ole säännöllistä liikuntatoimintaa.
  - Ohjaajan suhde liikuntaan vs. toiminnan rakenteet?
- 50 % nuorista kokee olevansa työpajatoiminnan jälkeen niin väsynyt, että ei jaksakaan liikkua vapaa-ajalla.

# Liikkumattomuuden hinta

- **Liian vähäinen liikkuminen maksaa Suomessa yli 3 miljardia euroa vuodessa**
  - Sosiaali- ja terveyspalveluiden kustannukset sekä alentunut tuottavuus 1,5-4,4 miljardia euroa/ vuosi
  - Tuloverojen menetys 1,4-2,8 miljardia euroa/ vuosi
  - Työttömyysturvaetuudet 30-60 miljoonaa euroa/ vuosi
  - Vanhusten hoito 150 miljoonaa euroa/ vuosi
- **Kulut eivät ole laskusuunnassa. Esimerkiksi terveydenhuollon kustannusten arvellaan yli kaksinkertaistuvat vuoteen 2040 mennessä.**

Lähde: Vasankari & Kolu 2018. Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminnan julkaisusarja 31/2018.

# Onko NOVA2-hankkeessa saadulla muutoksella väliä nuorten hyvinvoinnille?

- 1. 12 viikon seurannassa paikallaan olo väheni noin 30 minuuttia, mutta on huomioitava, että seurantamittauksessa nuoria oli vain 19.**
  - Paikallaan olon määrä väestötasoa suurempi työn ja koulutuksen ulkopuolella olevilla nuorilla?
  - Syy vai seuraus?
- 2. Kohtuukuormitteisen liikunnan määrä lisääntyi 9 minuutilla/ vrk**
  - WHO:n laskelman (2011) mukaan Suomessa säästettäisiin 370 miljoonaa euroa vuodessa, mikäli jokainen suomalainen lisäisi kävelyä viidenneksellä vuoteen 2020 mennessä (Lähde: Muutosta liikkeellä! Valtakunnalliset yhteiset linjaukset terveyttä ja hyvinvointia edistävään liikuntaan 2020. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2013:10).
  - Viidenneksen lisäys lähtötason kohtuukuormitteiseen liikuntaan työpajanuorilla olisi ollut 11 min/vrk
- 3. Riittävän unen merkitys nuoren elintavoille ja hyvinvoinnille**
- 4. Muutoksen pysyvyys?**



## Ohjaajien kokemus liikuntatoiminnan muutoksesta työpajoilla kokemusliikunnan koulutuksen jälkeen

- 11 % ohjaajista ilmoitti liikunnan lisääntyneen työpajalla koulutuksen seurauksena, 89 % ilmoitti liikuntamäärän pysyneen samana.
- 91 % ohjaajista koki, että liikuntatoiminta työpajalla oli muuttunut suunnitelmallisemmaksi ja liikunnasta keskustellaan enemmän.
- 67 % ohjaajista koki, että arkiaktiivisuus on lisääntynyt työpajoilla koulutuksen jälkeen.
- 83 % ohjaajista hyödynsi liikuntaa aiempaa enemmän ohjaustyössään.





*Kiitos mielenkiinnostasi!*



**NOVA<sup>2</sup>**  
*Sinunlaistasi liikuntaa*

Miia Länsitie, projektikoordinaattori,  
ODL Liikuntaklinikka,  
miia.lansitie@odl.fi  
050 3125757

Tanja Löytynoja,  
projektipäällikkö,  
Pohjois-Pohjanmaan Liikunta ja Urheilu Ry,  
tanja.loytynoja@popli.fi  
050-3565144

**Seuraa meitä:**  
[www.popli.fi/nova2](http://www.popli.fi/nova2)

Facebook ja Instagram: @nova2hanke