



MUUTOKSIA LIIKKUVISSA KOULUISSA 2013-2015

Oppilaat liikkujina ja koulun aktiviteettien suunnittelijoina



TULOSLIITE JULKAISUUN

Tuija Tammelin, Jouni Kallio, Katja Rajala, Harto Hakonen ja Kaarlo Laine. Muutoksia Liikkuvissa kouluissa 2013–2015. Oppilaat liikkujina ja koulun aktiviteettien suunnittelijoina. LIKES-tutkimuskeskus 2016. Esitys ppt-muodossa: www.slideshare.net/likesresearchcenter

Materiaali sähköisessä muodossa: liikkuvakoulu.fi/muutoksia2015

Sisällys

1. Tutkimuksen tavoite, asetelma ja aineisto.....	2
2. Kuinka moni liikkuu suositusten mukaan?	3
3. Ripeä liikunta kouluajan ulkopuolella.....	5
4. Välituntien vietto ulkona.....	6
5. Välituntiliikuntaindeksi.....	7
6. Koulumatkan pituus ja kulkutapa	8
7. Oppilaiden osallistuminen koulun toimintoihin.....	11

1. Tutkimuksen tavoite, asetelma ja aineisto

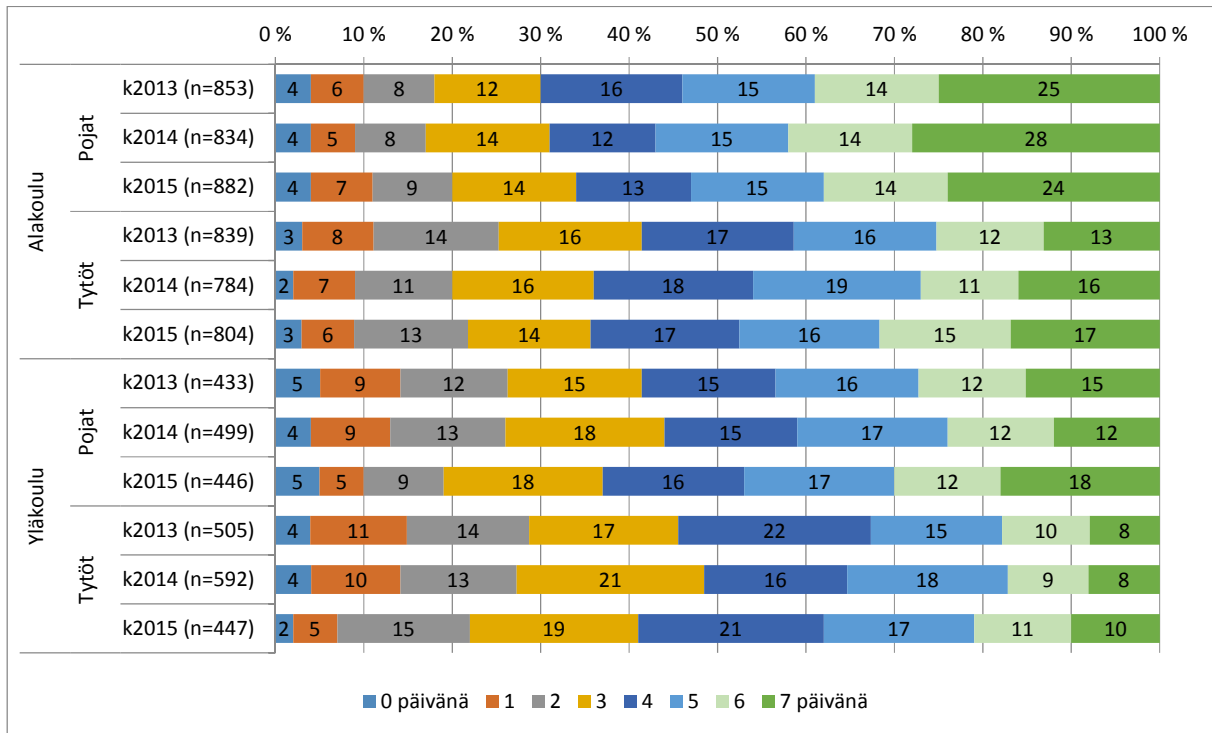
Tutkimus on osa Liikkuva koulu –ohjelman seuranta. Oppilaskyselyillä seurattiin muutoksia oppilaiden fyysisessä aktiivisuudessa ja osallistumisessa koulun aktiviteettien suunnitteluun 2 vuoden aikana Liikkuva koulu -ohjelman kouluissa.

Oppilaskyselyt toteutettiin kouluissa keväällä 2013, 2014 ja 2015. Oppilaat luokilta 4–9 vastasivat kyselyihin nimettöminä. Kysely toteutettiin samoissa kouluissa kolme kertaa vuoden välein. Oppilaat vaihtuivat kouluissa, eli kyselyillä seurattiin koulun tilannetta ja siinä tapahtuvia muutoksia 2 vuoden ajan.

Tutkimukseen valitut koulut olivat olleet mukana Liikkuva koulu -ohjelmassa syksystä 2012 lähtien. Tämän tutkimuksen aineistossa ovat mukana ne 24 koulua 13 kunnasta ympäri Suomea, joissa vähintään 50 % oppilaista osallistui kyselyyn kaikissa aikapisteissä. Lisäksi seurannassa oli mukana 14 koulua 2 kunnasta, joiden osalta nämä seurannan kriteerit eivät täyttyneet. Kyselyyn vastasi yhteensä 2 630 oppilasta, joista 1 692 luokilta 4–6 ja 938 luokilta 7-9.

2. Kuinka moni liikkuu suositusten mukaan?

Kysymys: ”Kuinka monena päivänä tavallisen viikon aikana harrastat liikuntaa vähintään 60 minuuttia?”

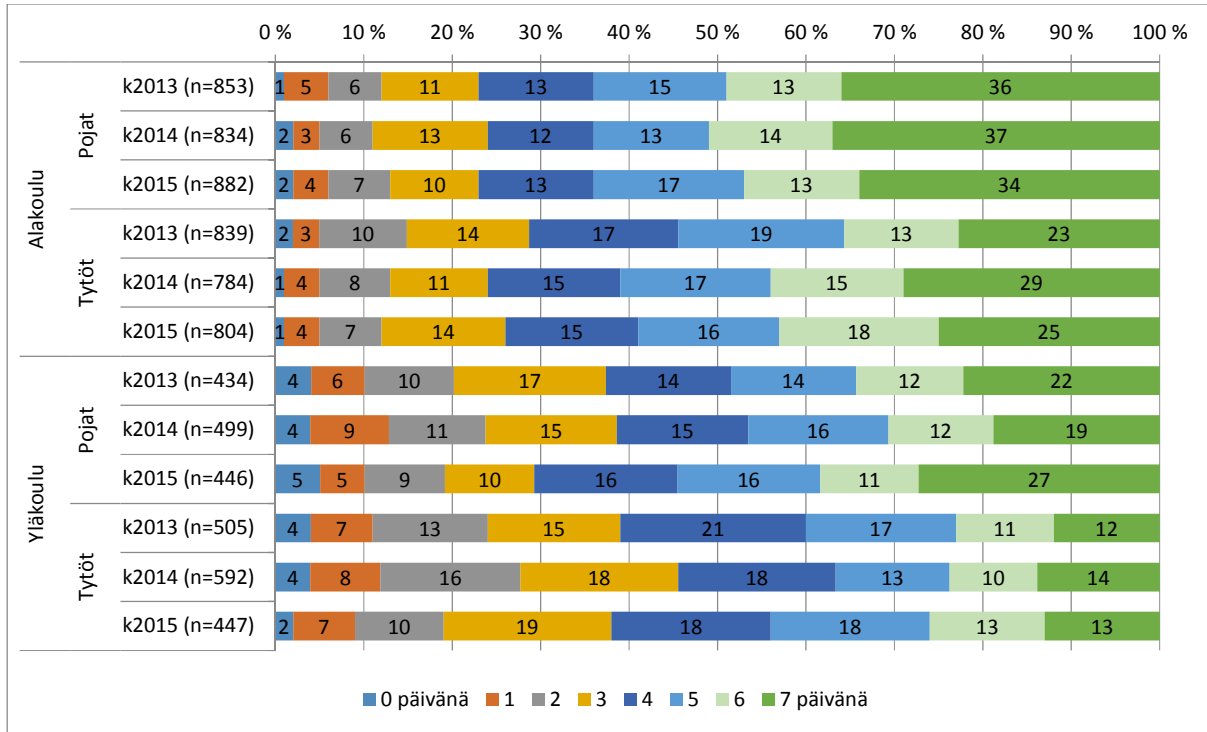


Kysymys: Seuraavassa kysymyksessä liikunnalla tarkoitetaan kaikkea sellaista toimintaa, joka nostaa sydämen lyöntitiheyttä ja saa sinut hetkeksi hengästyneeksi esimerkiksi urheillessa, ystävien kanssa pelatessa, koulumatkalla tai koulun liikuntatunneilla. Liikuntaa on esimerkiksi juokseminen, ripeä kävely, rullaluistelu, pyöräily, tanssiminen, rullalautailu, uinti, laskettelu, hiihto, jalkapallo, koripallo ja pesäpallo.

Kuinka monena päivänä tavallisen viikon aikana harrastat liikuntaa vähintään 60 minuuttia?

Vastausvaihtoehdot: 0 päivänä, 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 päivänä

Kysymys: "Mieti 7 edellistä päivää. Merkitse kuinka monena päivänä olet liikkunut vähintään 60 minuuttia?"



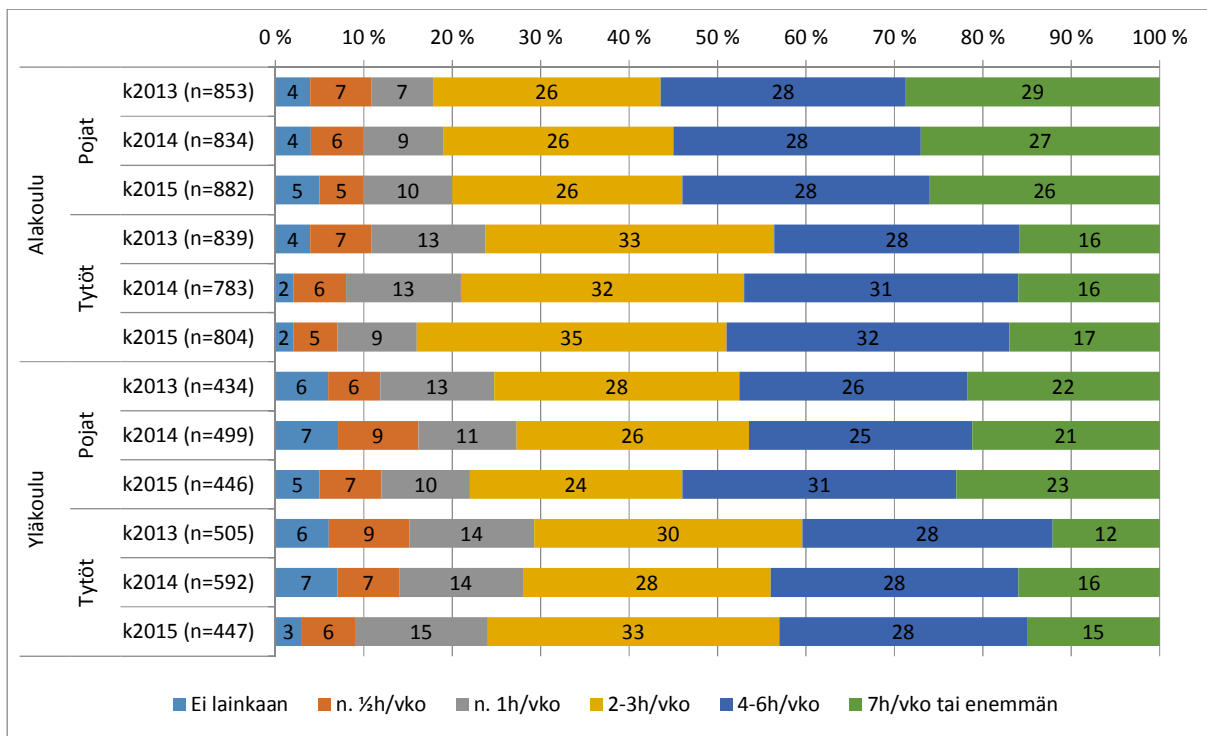
Kysymys: Seuraavassa kysymyksessä liikunnalla tarkoitetaan kaikkea sellaista toimintaa, joka nostaa sydämen lyöntitiheyttä ja saa sinut hetkeksi hengästymään esimerkiksi urheillessa, ystävien kanssa pelatessa, koulumatkalla tai koulun liikuntatunneilla. Liikuntaa on esimerkiksi juokseminen, ripeä kävely, rullaluistelu, pyöräily, tanssiminen, rullalautailu, uinti, laskettelu, hiihto, jalkapallo, koripallo ja pesäpallo.

Mieti 7 edellistä päivää. Merkitse, kuinka monena päivänä olet liikkunut vähintään 60 minuuttia päivässä?
Vastausvaihtoehdot: 0 päivänä, 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 päivänä

3. Ripeä liikunta kouluajan ulkopuolella

Kysymys: ”Kuinka paljon yhteensä harrastat ripeää liikuntaa kouluajan ulkopuolella? (hengästyttävä ja hikoilet ainakin lievästi)”

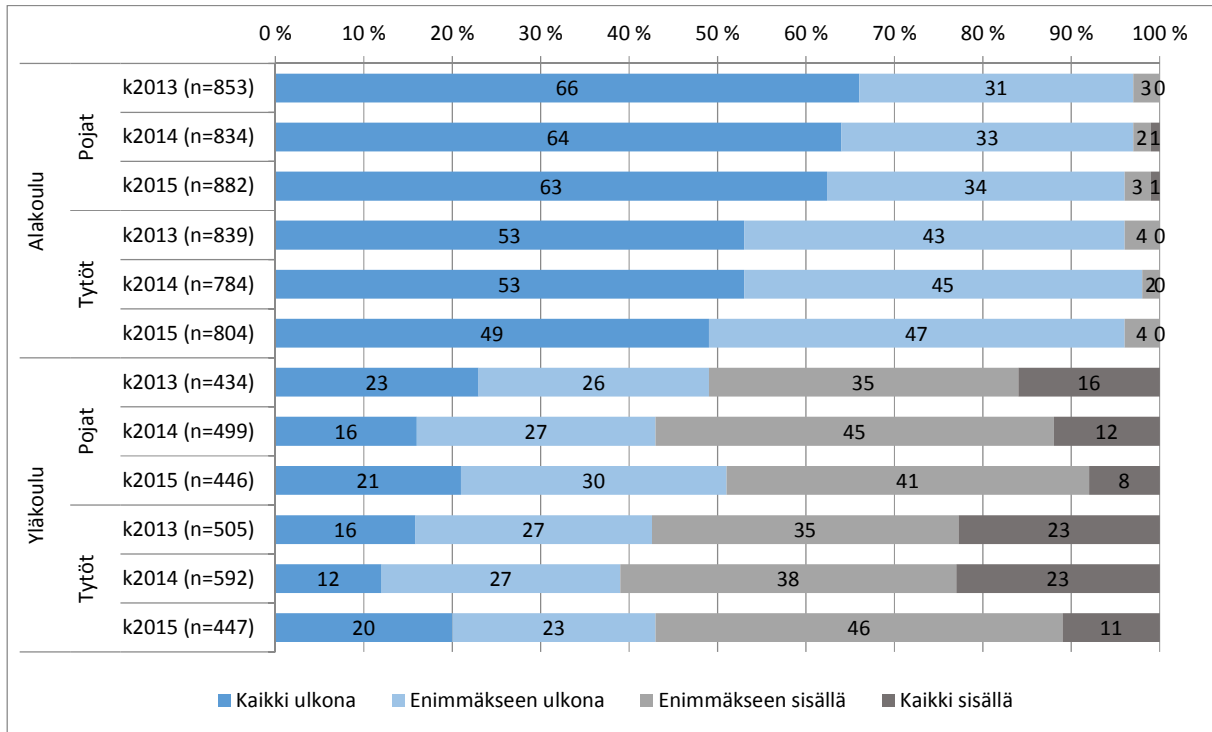
Vastausvaihtoehdot: en lainkaan, noin ½ tuntia viikossa, noin tunnin viikossa, 2-3 tuntia viikossa, 4-6 tuntia viikossa, 7 tuntia tai enemmän viikossa.



4. Välituntien vietto ulkona

Kysymys: ”Missä olet yleensä koulun välitunneilla? Valitse itsellesi sopivin vaihtoehto.”

Vastausvaihtoehdot: kaikki välitunnit ulkona / enimmäkseen ulkona, mutta silloin tällöin sisällä / enimmäkseen sisällä, mutta silloin tällöin ulkona / kaikki välitunnit sisällä.

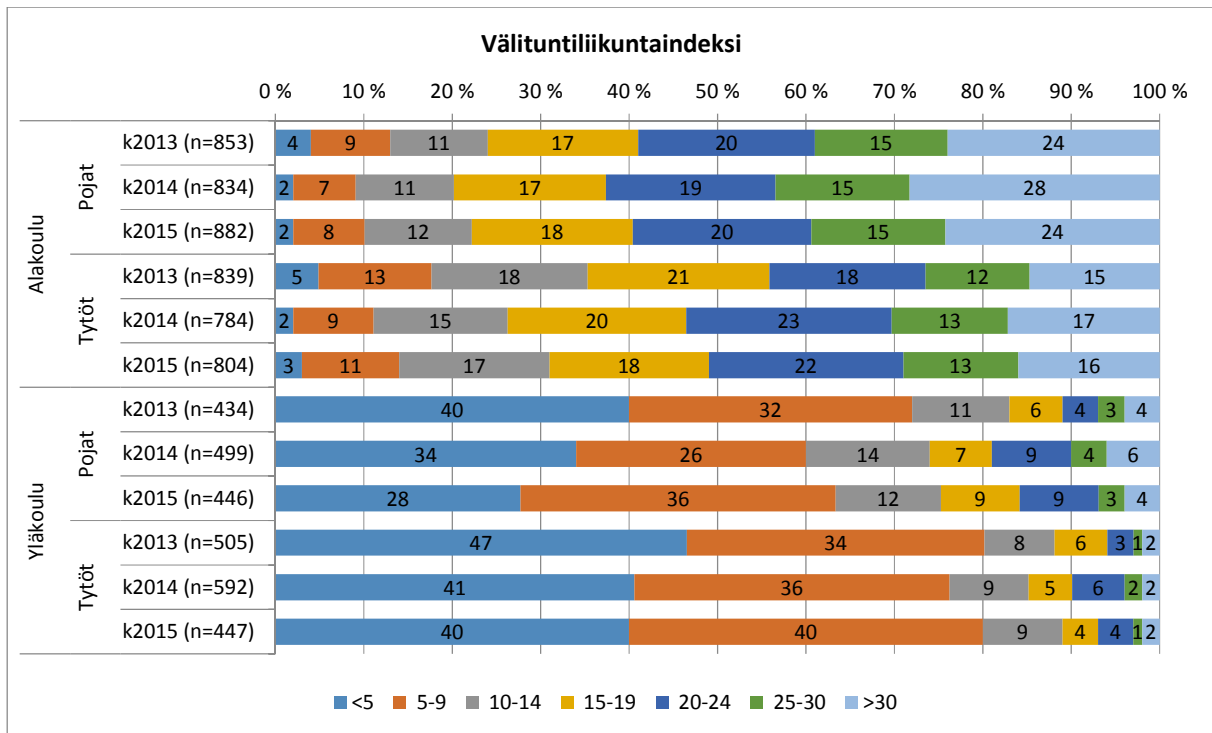


5. Välituntiliikuntaindeksi

Välituntien aikaista liikuntaa selvitettiin kolmella kysymyksellä, jotka on kehitetty Liikkuva koulu -ohjelman seurantaan varten:

- 1) ”Missä olet yleensä koulun välitunneilla?”
- 2) ”Mitä teet yleensä koulussa välitunneilla ulkona?”
- 3) ”Mitä teet yleensä koulussa välitunneilla sisällä?”

Välituntiliikuntaindeksin laskemin on kuvattu tarkemmin julkaisussa Rajala ym. 2015.



Lähde: Rajala K., Itkonen H., Kankaanpää A., Tammelin T. & Laine K. 2014. Yläkoululaisten subjektiivisen sosiaalisen aseman yhteys välituntiliikuntaan ja osallisuuteen. *Liikunta & Tiede* 51 (6), 63–70.

http://www.lts.fi/sites/default/files/page_attachment/lt_6-14_tutkimusartikkelit_rajala_lowres.pdf

6. Koulumatkan pituus ja kulkutapa

Kysymys: ”Kuinka pitkä on koulumatkasi?”

Vastausvaihtoehdot: alle 500 m / 500 m – 1 km / 1,1 – 2 km / 2,1 -3 km / 3,1 – 5 km / yli 5 km. Jos matka yli 5 km, merkitse matkan pituus kilometreinä _____.

”Kuinka kuljet koulumatkasi yleensä? Valitse yksi yleisin kulkutapa.”

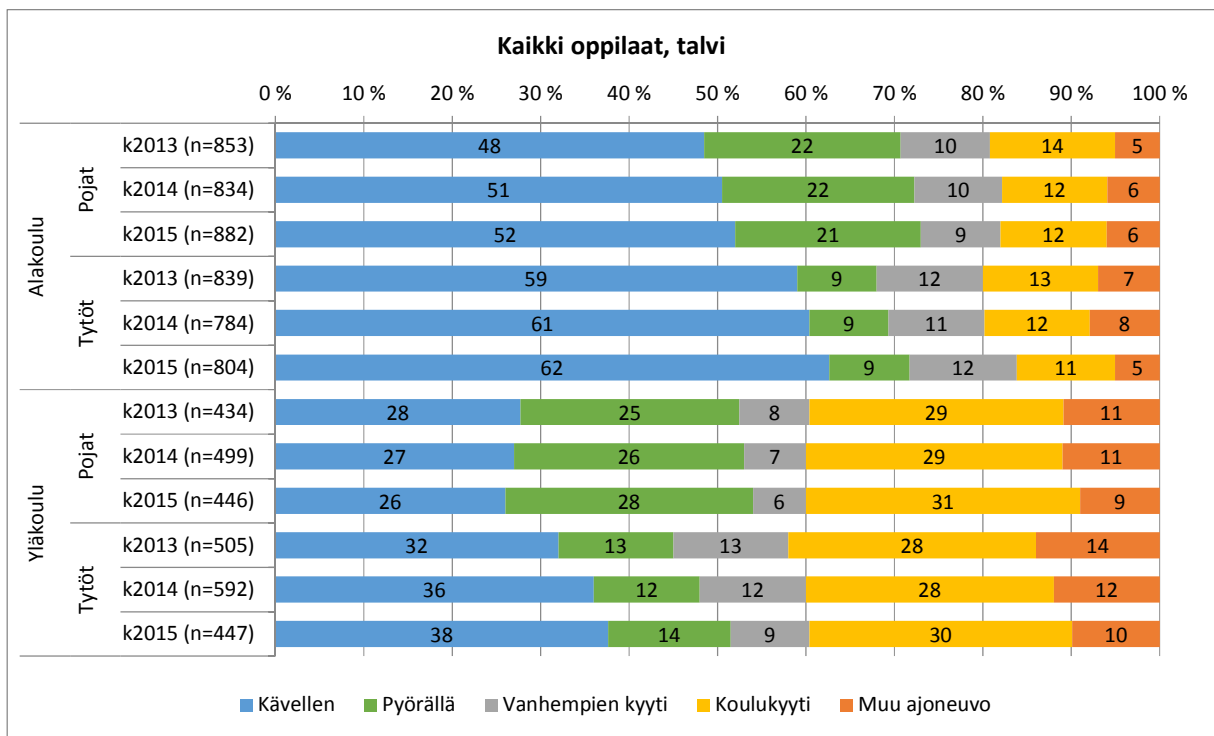
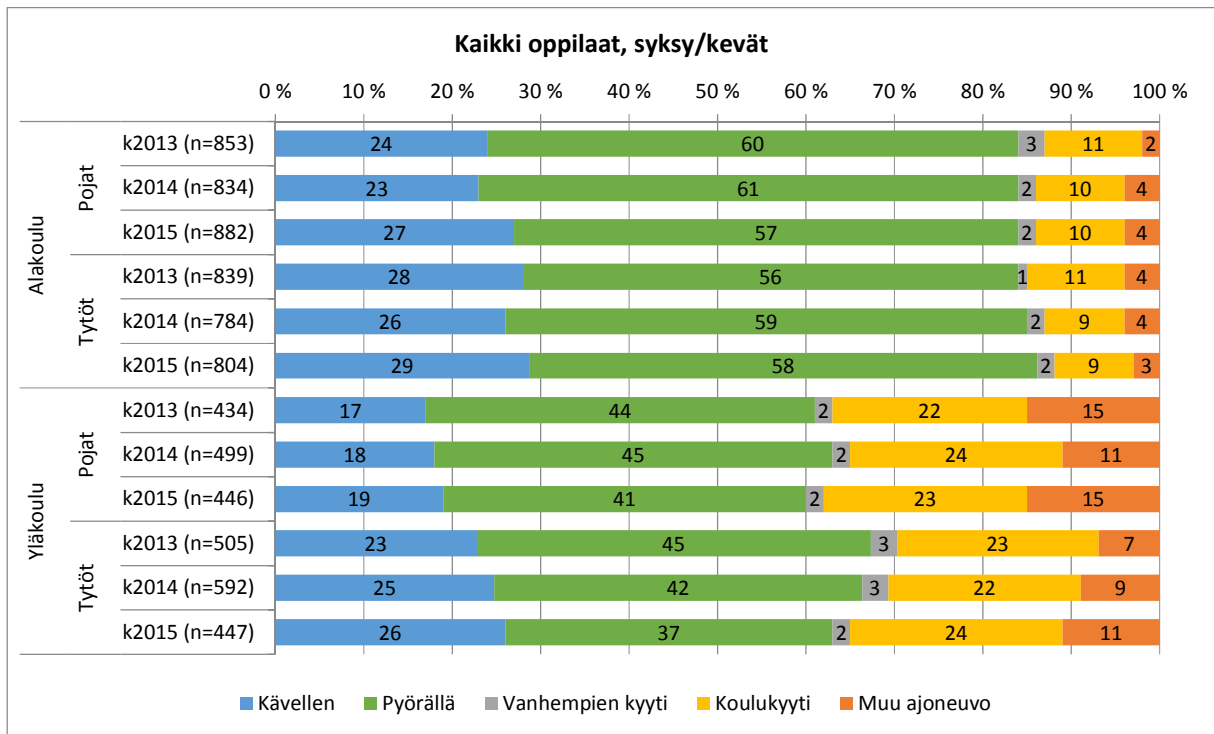
Talvella

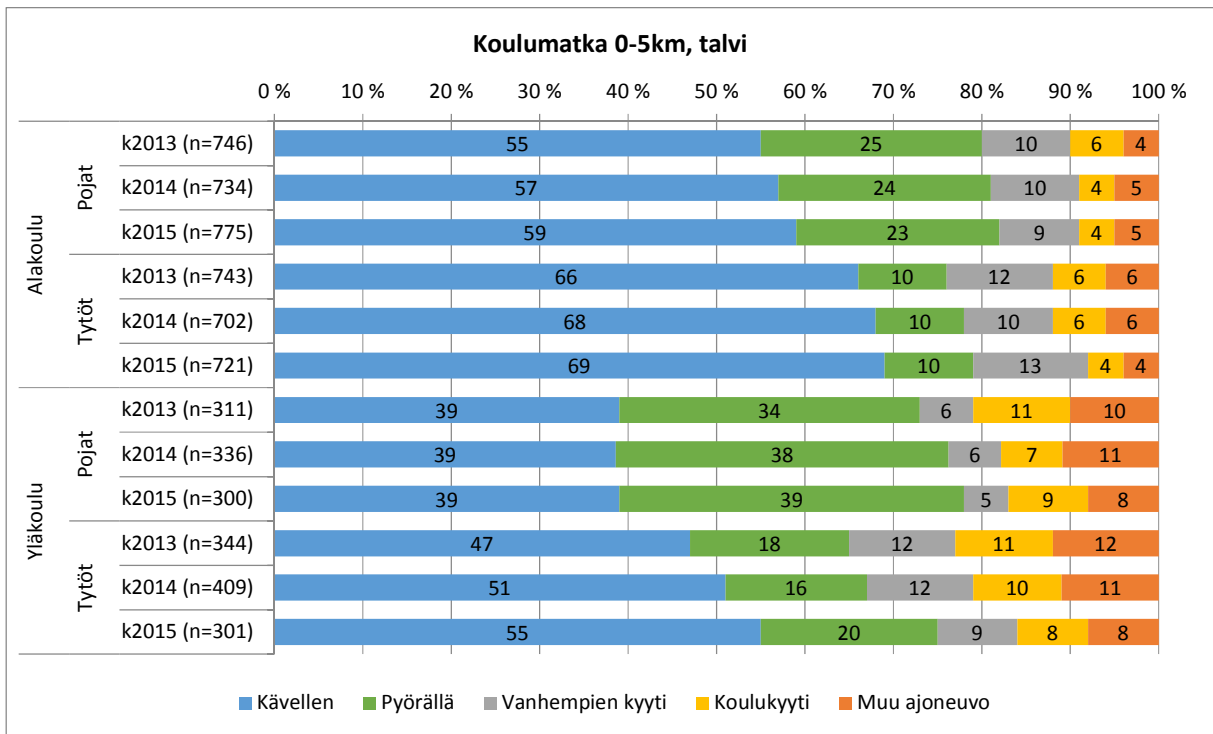
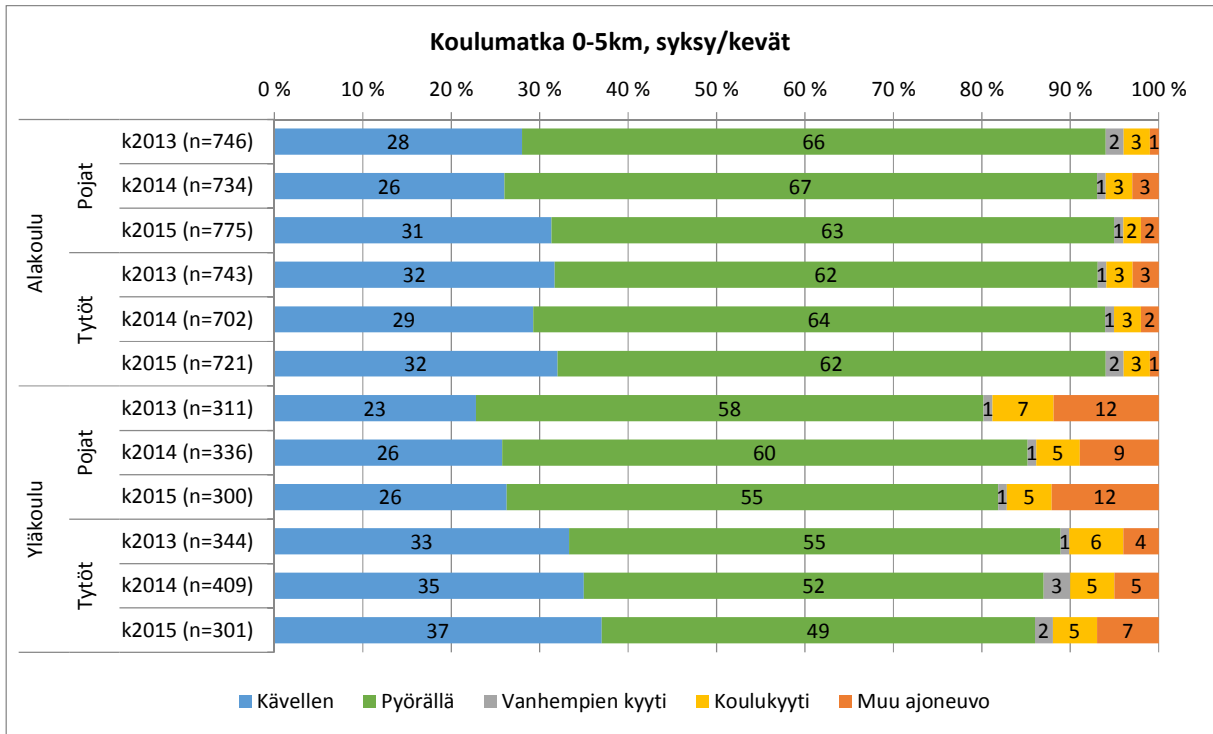
Syksyllä ja keväällä

Vastausvaihtoehdot: kävellen / pyöräillen / vanhempien kyydillä / koulukyydillä / muulla moottoriajoneuvolla

Tuloksissa tarkasteltiin ensin kaikkia oppilaita ja sen jälkeen niitä oppilaita, joilla koulumatka oli 0–5 km.







7. Oppilaiden osallistuminen koulun toimintoihin

Kysymys: "Oletko osallistunut seuraaviin koulusi toimintoihin?"

Koulun tilojen ja piha-alueiden suunnittelu

Välituntitoiminnan suunnittelu

Koulun teemapäivien, juhlien, retkien tai leirikoulun järjestäminen

Vastausvaihtoehdot: kyllä / ei

