



# Tytöt liikkuvat koulupäivän aikana poikia vähemmän

– vapaa-aikana sukupuolten väliset erot tasoittuvat

Changes in physical activity and sedentary time during adolescence - gender differences during weekdays and weekend days. Jouni Kallio, H. Hakonen, H. Syväoja, J. Kulmala, A. Kankaanpää, U. Ekelund, T. Tammelin. 2020. Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports



Opetus- ja  
kulttuuri-  
ministeriö



OPETUSHALLITUS  
UTBILDNINGSTYRELSEN

LIKES

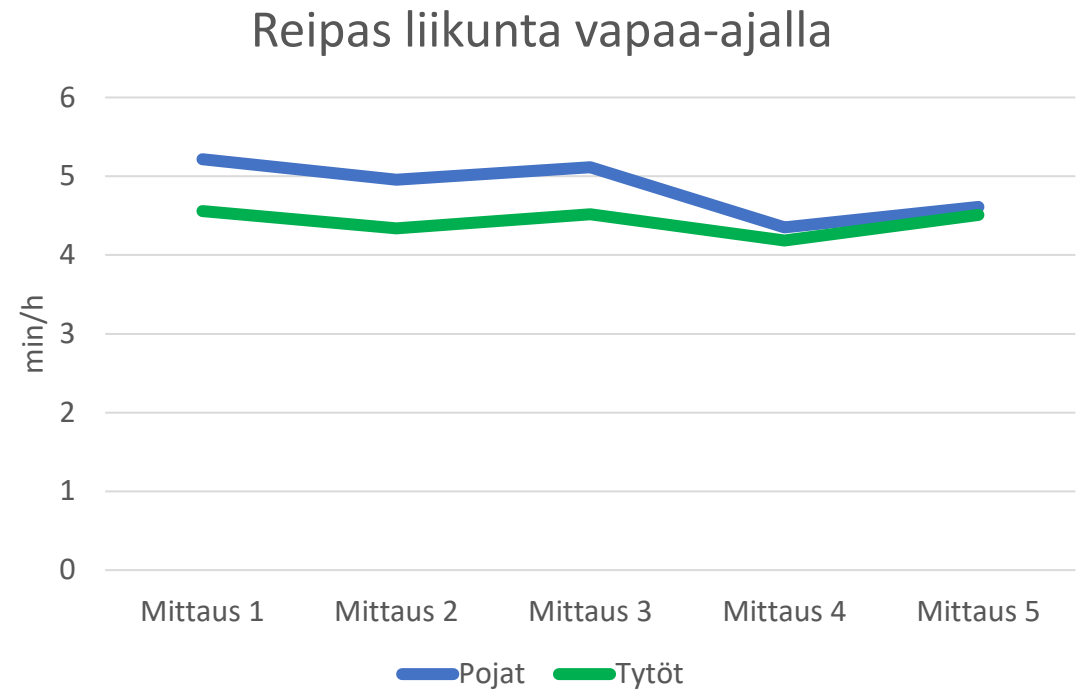
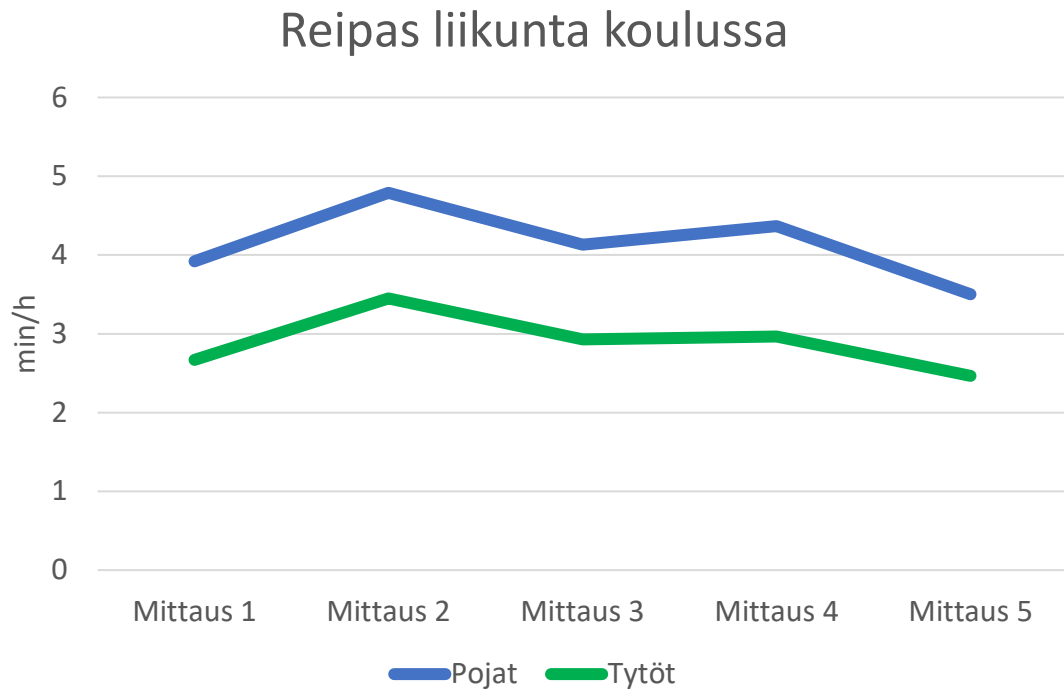


## Päätulokset

1. Sukupuoliero fyysisessä aktiivisuudessa tasoittuu iän myötä vapaa-ajalla, mutta kouluaikana ei
2. Viikonloppu on fyysisesti passiivisinta aikaa



# Sukupuoliero fyysisessä aktiivisuudessa tasoittuu iän myötä vapaa-ajalla, mutta kouluaikana ei

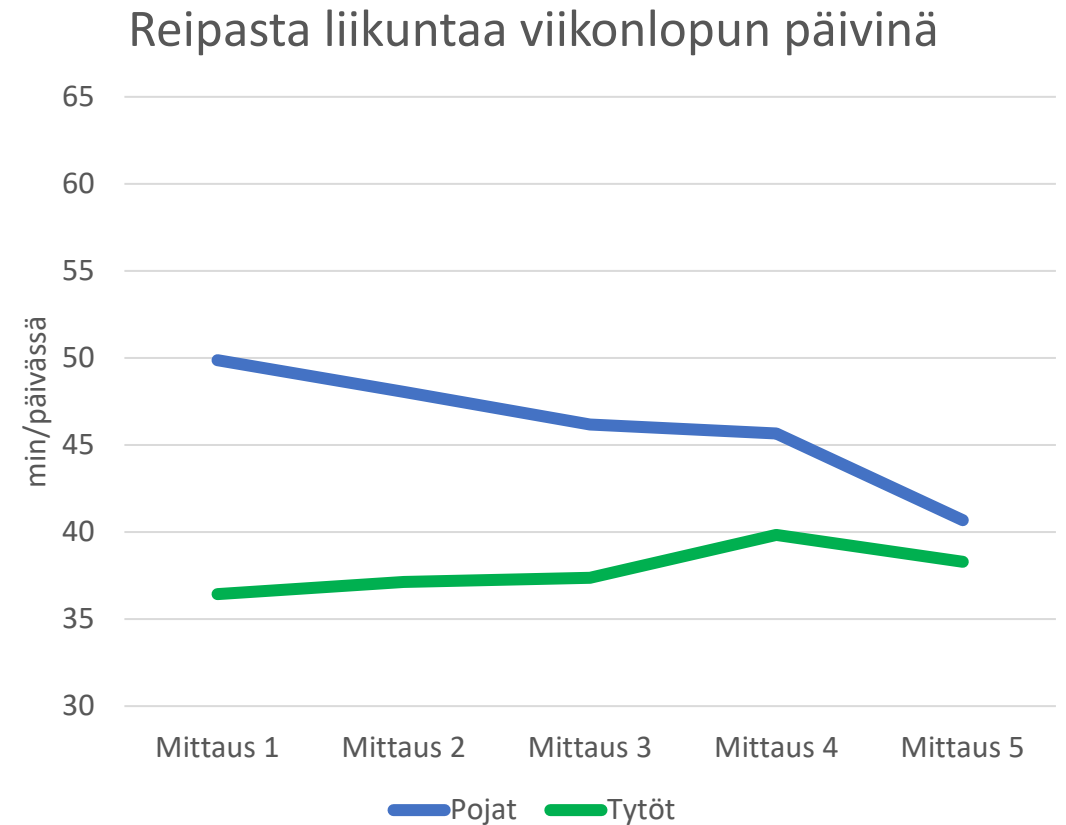
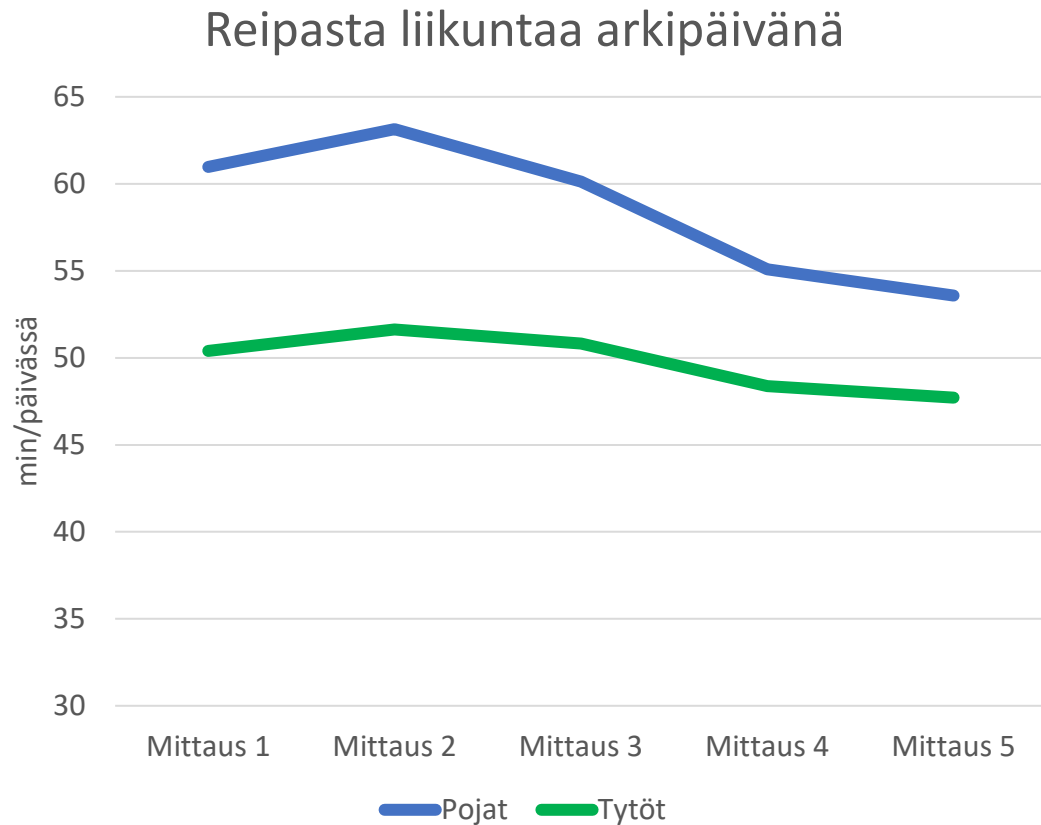


# Sukupuoliero fyysisessä aktiivisuudessa tasoittuu iän myötä vapaa-ajalla, mutta kouluaikana ei

- Hallitsevatko pojat yhteistä tilaa koulussa? Hyviä tuloksia on saatu, kun tytöille on suunniteltu myös omaa tekemistä.
- Tytöt ja pojat saavat koulussa arvostusta eri asioista (Warrington ym. 2010)
- Tytöt ovat poikia aktiivisempia mm. liikunnan vertaisohjaajina
- Urheiluseuraharrastamisessa ei näy vastaavaa eroa (LIITU-tutkimus 2018)
- Naisilla ja miehillä ei ole systemaattista eroa aktiivisuudessa. Lapsuusajan erot siis tasoittuvat kohden aikuisuutta.



# Viikonloppu on passiivisinta aikaa



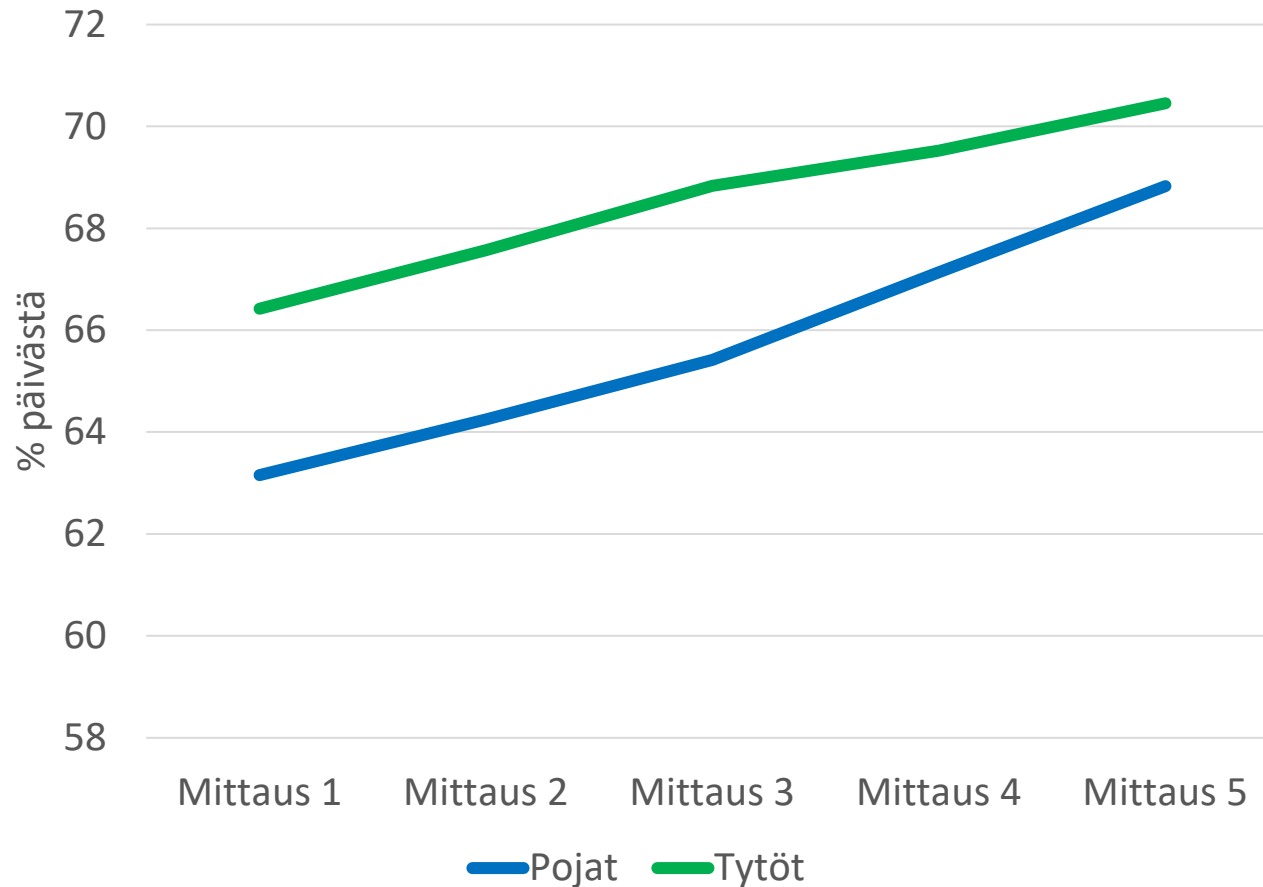
Viikonloppuisin keskimäärin 13 min vähemmän reipasta liikuntaa päivässä

# Viikonloppu on passiivisinta aikaa

- Kouluarki rytmittää myös fyysistä aktiivisuutta, erityisesti vähän liikkuvilla lapsilla
- Koulumatkaliikunnalla on todennäköisesti suuri merkitys
- Perheillä suuri vastuu viikonloppujen aktiivisuudesta
- Kouluilla mahdollisuus auttaa tässä mm. seurayhteistyön avulla



# Paikallaanolo lisääntyy murrosiässä



- Paikallaanolon määrä lisääntyy noin 20 minuutilla vuodessa
- Muutos on suurin viikonloppuisin

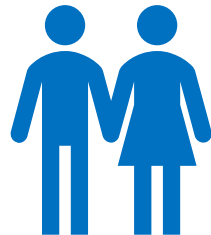




# Menetelmät



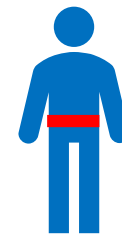
2 vuoden seuranta,  
5 mittauskertaa



4.–7. lk\*  
N = 771



9 perus-  
koulua



Aktiivisuus  
kiihtyvyyss-  
anturilla



Paikallaanoloaika,  
sekä eri liikunnan  
intensiteetit



LIIKKUVA KOULU  
skolan i rörelse

\*Lähtötilanteessa 2013 oppilaat olivat 4.–7. -luokkalaisia, seurannan päättyessä 2015 luokilla 6.–9.



# Lisätietoja



Kallio, J., Hakonen, H. Syväoja, H., Kulmala, J., Kankaanpää, A., Ekelund, U. & Tammelin, T. Changes in physical activity and sedentary time during adolescence - gender differences during weekdays and weekend days. <http://dx.doi.org/10.1111/sms.13668>

Tutkimus on osa Likesin laajempaa [Liikunta ja liikkuminen murrosiässä -tutkimuskokonaisuutta](#)

Jouni Kallio, tutkija, Likes, [jouni.kallio@likes.fi](mailto:jouni.kallio@likes.fi)

Tuija Tammelin, tutkimusjohtaja, Likes, [tuija.tammelin@likes.fi](mailto:tuija.tammelin@likes.fi)





**LIKKUVA KOULU**  
skolan i rörelse

***Liikkuvakoulu.fi***