

Väitös: 14.6: Fyysisen ja psyykkisen kouluympäristön muokkaaminen innostaa koululaisia liikkumaan aktiivisemmin (Gråstén)

Alkamisaika: lauantai 14. kesäkuuta 2014, 12.00

Päättymisaika: lauantai 14. kesäkuuta 2014, 15.00

Paikka: Seminaarinmäki, Liikunta L-304

KM Arto Gråsténin väitöskirjan "Students' physical activity, physical education enjoyment, and motivational determinants through a three-year school-initiated program" tarkastustilaisuus. Vastaväittäjänä professori **Yngvar Ommundsen** (Norwegian School of Sport Sciences, Oslo) ja kustoksena professori **Jarmo Liukkonen** (Jyväskylän yliopisto).

Lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden on havaittu vähenevän useissa suomalaisissa ja kansainvälisissä tutkimuksissa. Sotkamossa asian korjaamiseksi käynnistettiin Liikkumisesta kansalaistaito -ohjelma keväällä 2010. Hankkeen tavoitteena oli ensisijaisesti lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden lisääminen sekä elintapojen muuttaminen terveellisempään suuntaan.

Gråstén tutki väitöksessään 5–9-luokkalaisten fyysisen aktiivisuuden ja viihtymisen muutoksia sekä viihtymisen ja liikuntamotivaation yhteyttä liikuntatunneilla kolmen kouluvuoden ajan. Lisäksi tutkimuksessa analysoitiin itseraportoidun ja objektiivisesti mitatun fyysisen aktiivisuuden yhteyttä sekä päivittäisen liikuntasuosituksen (vähintään 60 minuuttia päivässä) saavuttaneiden koululaisten määrää.

Tulokset osoittivat, että koululaisten fyysinen aktiivisuus säilyi suhteellisen samalla tasolla tutkimusjakson ajan, kun kontrolliryhmän aktiivisuus väheni. Fyysisen ja psyykkisen kouluympäristön muokkaaminen (koulupäivän rakenne, pidennetyt välitunnit, liikuntasalin välituntikäyttö, välituntisarjat ja liikuntavälineet, fyysisen pätevyyden ja onnistumisten tukeminen liikuntatunneilla) lisäsivät koululaisten fyysistä aktiivisuutta kontrolliryhmään verrattuna. Hankkeeseen osallistuneet oppilaat viihtyivät paremmin liikuntatunneilla kuin kontrolliryhmän oppilaat. Alakoulun poikien itseraportoidussa ja objektiivisesti mitatussa fyysisessä aktiivisuudessa havaittiin eroja kevään 2013 mittauksessa. Kun pojat arvioivat itse omaa liikkumistaan, he saivat korkeamman tuloksen kuin mitattaessa liikkumista objektiivisella liikunta-aktiivisuusmittarilla. Tuloksista nousi myös huolestuttavia havaintoja, sillä noin kolmasosa yläkoululaisten viikoittaisesta aktiivisuudesta kertyi vain kahden liikuntatunnin aikana, mikä viittaa vähäiseen vapaa-ajan liikuntaan. Terveystensä kannalta riittävästi liikkuvien osuus lisääntyi kuitenkin tutkimuksen aikana. Keväällä 2010 vähintään tunnin päivässä rasittavaan liikuntaan osallistui 11 % tytöistä ja 19 % pojista. Vastaavasti 24 % tytöistä ja 33 % pojista ilmoitti liikkuvansa vähintään 60 minuuttia päivässä keväällä 2013. Fyysisesti aktiivisten määrän lisääntyminen on tuntuva, sillä esimerkiksi WHO:n koululaiskyselyssä 2010 vain 17 % suomalaistytöistä ja 28 % pojista saavutti päivittäisen liikuntasuosituksen.

Tutkimuksen perusteella voidaan sanoa, että monipuolisen välituntitoiminnan lisääminen ja kouluympäristön muokkaaminen fyysistä aktiivisuutta tukevaksi innostaa oppilaita liikkumaan. Koululiikunnan sisältöjä tulisi kehittää yhä enemmän viihtymistä edistäviksi ja kaikille oppilaille tulisi kyetä tarjoamaan kyvykkyyden kokemuksia. Lisäksi välituntitoiminnan tulisi olla sellaista, johon voi itse vaikuttaa. Erityisesti fyysisesti aktiivisten tyttöjen määrä lisääntyi hankkeen aikana. Jatkossa suurin haaste on koululaisten fyysisen aktiivisuuden ja liikuntamotivaation säilyttäminen sekä lisääminen, etenkin kouluajan ulkopuolella.

Lisätietoja:

Arto Gråstén, agrasten@jyu.fi

tiedottaja Anitta Kananen, puh. 040 805 4142, tiedotus@jyu.fi

Arto Gråstén kirjoitti ylioppilaaksi Kotkan Langinkosken lukiosta vuonna 1995. Hän valmistui kasvatustieteen maisteriksi ja luokanopettajaksi Lapin yliopistosta keväällä 2002, pääaineenaan kasvatustiede. Työskenneltyään kolme vuotta luokanopettajana Nurmijärvellä, hän aloitti liikuntapedagogiikan opinnot Jyväskylän yliopistossa syksyllä 2005. Liikunnan ja terveystiedon opettajan kelpoisuuden suoritettuaan, hän opetti yläkoulun poikien liikuntaa Vantaalla. Liikuntapedagogiikan jatko-opinnot hän aloitti vuonna 2009. Gråstén työskenteli apurahatutkijana Jyväskylän yliopistossa 2011–2012, jonka jälkeen väitöstyö jatkui Opetus- ja kulttuuriministeriön erityisapurahalla. Väitösohjaajina toimivat professori Jarmo Liukkonen ja dosentti Timo Jaakkola.

Väitöskirja julkaistaan sarjassa Jyväskylä Studies in Sport, Physical Education and Health numerolla 205, Jyväskylä 2014, ISBN 978-951-39-5713-1 (nid.), ISBN 978-951-39-5714-8 (PDF), ISSN 0356-1070. Väitöskirja on saatavilla yliopiston julkaisuyksikössä, puh 040 805 3825, myynti@library.jyu.fi, E-julkaisuna <http://urn.fi/URN:ISBN978-951-39-5714-8>

ABSTRACT

Patterns of physical activity in adulthood are often established during adolescence, making this an important period for promoting physical activity. To address this, the Sotkamo Physical Activity as Civil Skill Program was implemented to increase children's and youth' physical activity on a daily basis. The purpose of this study was to examine the effects of program on Grade 5 to 9 students' physical activity and enjoyment. Furthermore, the relationship between self-reported and objectively measured physical activity, the relationship between exercise motivation and physical education enjoyment, and the percentages of students who engaged in 60 minutes of moderate to vigorous physical activity on the daily basis were examined.

The program including task-involving climate and physical school environment

treatment (extended break, access to sport facilities, equipment supply, and supporting task-involving motivational climate and perceived physical competence across regular physical education classes) was effective in order to prohibit declining levels of students' physical activity. The results showed that the levels of the experimental students' physical education enjoyment were higher than control students' levels across the program. In addition, elementary school boys self-reported having higher levels of moderate to vigorous physical activity compared to objective scores in spring 2013. The major cause of concern arising from the current findings was that secondary school students engaged in up to one third of their weekly moderate to vigorous physical activity during only two 45-minute physical education classes. Only 11% of girls and 19% of boys met the guidelines in the beginning of the program 2010. The percentages of physically active adolescents were considerably lower compared to the large study of WHO, in which 17% of Finnish 11 to 15 year-old girls and 28% of boys met the recommendation. However, the program increased the proportion of physically active students, the latest measurement revealed that 24% of girls and 33% of boys met the current guidelines.

Taken together, increased opportunities for school day physical activities have the potential to affect large number of students and are an efficient strategy for promoting regular physical activity. To enhance students' physical activity engagement in physical education classes, the main objective should be increasing students' perceived physical competence and intrinsic motivation. In addition, schools could provide increased personalized and group activities during school days, for instance a daily extended break, access to sport facilities, and equipment. Many of these structural changes are inexpensive to implement. In the future, the biggest challenge is to sustain and increase students' physical activity and exercise motivation, especially in leisure time.