
Mediatiedote 20.5.2012

Liikkumisesta kansalaistaito –hanke motivoi koululaisia liikkumaan enemmän

Arto Gråstén, toimitusjohtaja, Evimeria Oy

Lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden on havaittu vähenevän useissa suomalaisissa ja kansainvälisissä tutkimuksissa. Sotkamossa asian korjaamiseksi käynnistettiin Liikkumisesta kansalaistaito –hanke keväällä 2010. Hankkeen tavoitteeksi asetettiin ensisijaisesti lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden lisääminen sekä elintapojen muuttaminen terveellisempään suuntaan.

Viime huhtikuussa hankkeen seurantatutkimuksessa selvitettiin koululaisten päivittäisen fyysisen aktiivisuuden ja liikuntamotivaation kehittymistä 2010–2012. Kyselyyn vastasi 502 sotkamolaista 5. – 9. luokan oppilasta. Vastaajamäärä on pysynyt koko hankkeen ajan samalla tasolla, mikä osaltaan kuvaa hankkeen saamaa myönteistä huomiota.

Erityisesti yläkoululaisten fyysinen aktiivisuus lisääntyi kahdessa vuodessa. Hankkeen alkaessa 8. luokkalaiset tytöt osallistuivat fyysisesti rasittavaan liikuntaan vähintään tunnin päivässä 3,7 päivänä viikossa, kun vastaava luku seurantatutkimuksessa oli 4,7. Kahdeksaluokkalaiset pojat ilmoittivat liikkuvansa tunnin päivässä tutkimuksen alussa 3,8 päivänä ja viime keväänä 4,9 päivänä viikossa. Myös 7. ja 9. luokkalaisten liikunta-aktiivisuus lisääntyi samansuuntaisesti.

Yhden päivän lisäys viikoittaiseen liikunta-aktiivisuuteen on merkittävä muutos, sillä tavallisesti rasittavaan liikuntaan osallistuminen vähenee yläkouluun siirryttäessä. Valtakunnallisissa seurantatutkimuksissa havaittu fyysisen aktiivisuuden huomattava väheneminen yläkoulun aikana näyttää Sotkamossa kääntyneen parempaan suuntaan.

Myös terveytensä kannalta riittävästi liikkuvien osuus lisääntyi tutkimusjakson aikana. Keväällä 2010 vähintään tunnin päivässä rasittavaan liikuntaan osallistui 11 % tytöistä ja 19 % pojista. Viime keväänä 28 % tytöistä ja 38 % pojista ilmoitti liikkuvansa terveytensä kannalta riittävästi. Fyysisesti aktiivisten määrän lisääntyminen on tuntuva, sillä esimerkiksi WHO:n koululaiskyselyssä 2010 vain 17 % suomalaistytöistä ja 29 % pojista saavutti päivittäisen liikuntasuosituksen.

Tulokset osoittivat, että lasten ja nuorten liikuntamotivaatio parantui kahden vuoden aikana. Koettu pätevyys, koettu autonomia ja sosiaalinen yhteenkuuluvuus ovat asioita, joiden varaan rakennettu liikunta viihdyttää ja innostaa jatkamaan. Kaikille tulisi kyetä tarjoamaan kyvykkyyden kokemuksia. Lisäksi toiminnan tulee olla sellaista, johon voi itse vaikuttaa. Kun liikuntaryhmässä on vielä hyvä yhteenkuuluvuus, siinä onkin eväät onnistuneelle liikuntakasvatukselle. Erityisesti tyttöjen viihtyminen koulun liikuntatunneilla lisääntyi, mikä kertoo monipuolisen hankkeen myönteisistä vaikutuksista.

Lähes 50 % yhdeksäsluokkalaisista tytöistä koki ajanpuutteen rajoittavan liikunnan harrastamista, mikä heijastanee yläkoulun vaativampaa opiskelutahtia. Lisäksi tytöille mieleisen liikuntalajin löytäminen oli liikuntaa rajoittava tekijä. Pojat eivät nimenneet selvää erillistä syytä liikunnan harrastamisen rajoitteeksi. Hanke jatkuu vuoden 2014 loppuun. Jatkossa suurin haaste on koululaisten liikunta-aktiivisuuden ja liikuntamotivaation säilyttäminen hyväksi havaittuja toimenpiteitä käyttäen.
