

Mediatiedote:

Julkaisuvapaa to 30.5.2013 klo 16

Kainuun koululaiset liikkuvat entistä useammin

Arto Gråstén, tutkija, Evimeria Oy

Sotkamossa 2010 käynnistetyn Liikkumisesta kansalaistaito -hankkeen tavoitteeksi asetettiin ensisijaisesti lasten ja nuorten hyvinvoinnin lisääminen liikkumisen määrän ja laadun kehittämisellä sekä ravitsemuskasvatuksella. Keväällä 2012 hankkeeseen liittyi Sotkamon lisäksi Kajaanin ja Kuhmon koululaiset.

Huhtikuussa 2013 hankkeen seurantatutkimuksessa selvitettiin 5. – 9. luokkalaisten koululaisten päivittäisen fyysisen aktiivisuuden ja liikuntamotivaation kehittymistä 2010–2013. Kyselyyn vastasi yhteensä 899 oppilasta Sotkamosta, Kajaanista ja Kuhmosta. Vastaajamäärä pysyi jälleen samalla tasolla kuin koko hankkeen ajan, mikä kuvaa koululaisten tietoisuutta hankkeen merkityksestä.

Valtakunnallisen koululiikuntatutkimuksen mukaan suomalaislasten fyysinen aktiivisuus vähenee yläkoulun aikana. Vastoin tätä valtakunnallista trendiä Liikkumisesta kansalaistaito -hankkeen seurantatutkimuksen tulosten perusteella erityisesti tyttöjen fyysinen aktiivisuus yläkoulun aikana näyttää Sotkamossa kääntyneen parempaan suuntaan. Hankkeen alkaessa 8. luokkalaisten tytöt osallistuivat fyysisesti rasittavaan liikuntaan vähintään tunnin päivässä 3,7 päivänä viikossa, kun vastaava luku seurantatutkimuksessa oli 4,4. Kahdeksaluokkalaisten pojat ilmoittivat liikkuvansa tunnin päivässä tutkimuksen alussa 3,8 päivänä ja nyt keväällä 4,4 päivänä viikossa. Myös 7. ja 9. luokkalaisten liikunta-aktiivisuus lisääntyi samansuuntaisesti. Kajaanin ja Kuhmon osalta vastaava seuranta-aineisto on saatavilla vuoden kuluttua.

Sotkamolaisten alakoululaisten päivittäisen liikkumisen määrää ja tasoa mitattiin myös liikunta-aktiivisuusmittareilla, jotka antavat tyypillisesti kyselymenetelmää hieman suurempia aktiivisuusarvoja. Tulokset olivat samansuuntaiset itseraportoituun fyysiseen aktiivisuuteen verrattuna. Tytöt liikkuiivat terveytensä kannalta riittävästi keskimäärin 129,8 minuuttia ja pojat 128,5 minuuttia päivässä, kun kansallinen liikuntasuositus on vähintään 60 minuuttia kohtuullisesti kuormittavaa liikuntaa päivässä. Liian suoria johtopäätöksiä tuloksista ei voida vetää, sillä usein vähiten liikkuvat oppilaat eivät osallistu vapaaehtoisin aktiivisuusmittauksiin. Tästä huolimatta tulokset ovat hankkeen kannalta rohkaisevia.

Terveytensä kannalta riittävästi liikkuvien koululaisten osuus jatkoi kasvuaan vuoteen 2012 verrattuna. Tänä keväänä vähintään tunnin päivässä rasittavaan liikuntaan osallistui yhteensä 23 % kainuulaistytöistä ja 38 % pojista. Fyysisesti aktiivisten määrän lisääntyminen hankkeen seurauksena on huomattava, sillä esimerkiksi WHO:n koululaiskyselyssä 2010 vain 17 % suomalaistytöistä ja 29 % pojista saavutti päivittäisen liikuntasuosituksen.

Tulokset osoittivat, että lapset ja nuoret kokivat koululiikunnan tärkeäksi, kiinnostavaksi ja hyödylliseksi oppiaineeksi, mikä kertoo hankkeen myönteisistä vaikutuksista. Lisäksi 75 % koululaisista ilmoitti viihtyvän hyvin tai erittäin hyvin koulun liikuntatunneilla, mikä puolestaan edesauttaa liikunnallisen elämäntavan omaksumista.

Vuosi sitten lähes 50 % yhdeksäsluokkalaista kainuulaistytöistä koki ajanpuutteen rajoittavan liikunnan harrastamista, kun vastaava osuus tänä keväänä oli 37 %. Liikkumisesta kansalaistaito -hanke näyttää onnistuneen lisäämään liikkumisen lisäksi kohdejoukon tietoisuutta säännöllisen fyysisen aktiivisuuden tarpeellisuudesta. Tällaisen muutoksen aikaansaaminen ei ole helppoa, joten hanketta voidaan perustellusti pitää onnistuneena.