

Yläkouluikäisten tyttöjen vapaa-ajan fyysinen aktiivisuus ja sen sisällöt

Kääpä, M., Palomäki, S., Vähä-Ypyä, H., Vasankari, T. and Hirvensalo, M.





Tausta

Yläkouluikäisten tyttöjen riittämätön fyysinen aktiivisuus

(Currie et al. 2005; WHO 2007; Kokko et al. 2016; Hallal et al. 2012...)

-> yläkouluikäisten tyttöjen
fyysinen aktiivisuus
koulupäivän jälkeen

-> vapaa-ajan liikkumisen
muodot ja lajit

-> **Liikuntaläksyjen** osuus
liikuttajana





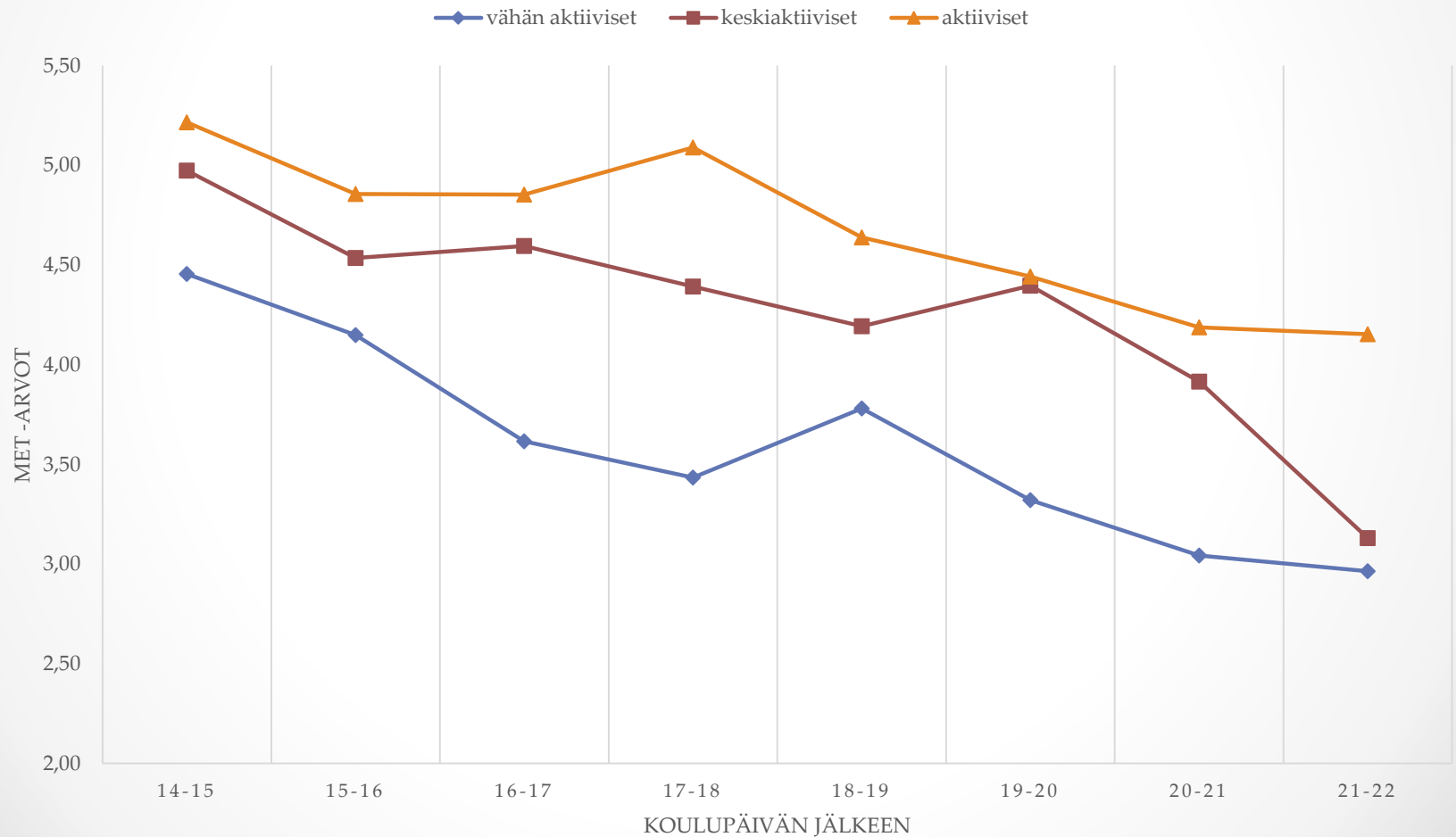
Metodit

- Objektiivisesti mitattu fyysinen aktiivisuus kiihtyvyyssantureilla ja päiväkirjamerkinnot viikon ajalta (n =87)
- > Tytöt jaettiin kolmeen aktiivisuusryhmään MET-arvojen mukaan
- Ryhmien välisiä eroja varianssianalyysillä (ANOVA), vapaa-ajan sisällöt päiväkirjoista
- Fyysisen aktiivisuuden osa-alueet: liikuntaharrastukset, kotityöt, omaehtoinen vapaa-ajan liikunta, liikuntaläksyt





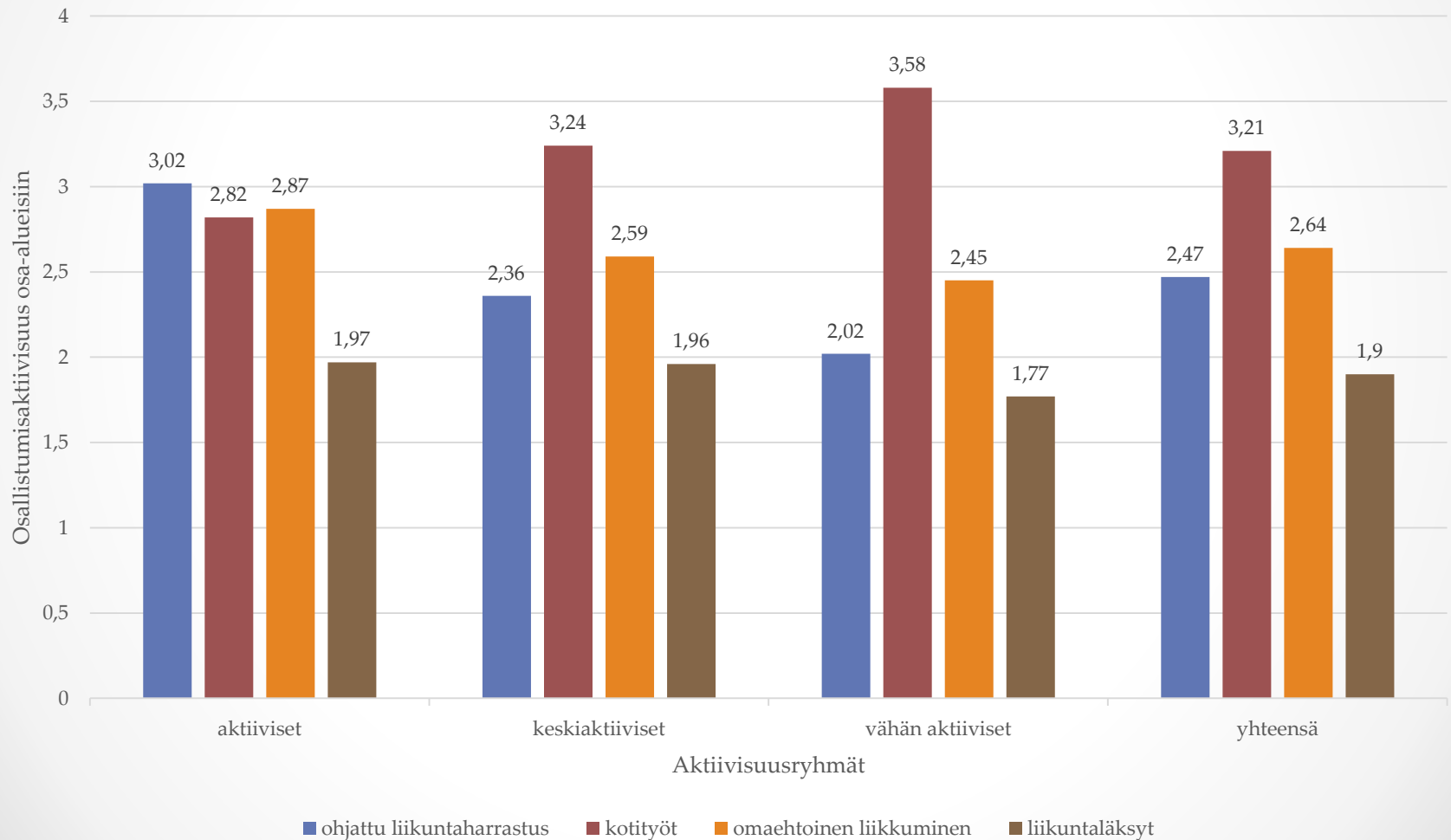
MET-arvojen keskiarvot koulupäivän jälkeen eri aktiivisuusryhmien osalta





Aktiivisuusryhmien osuudet fyysisen aktiivisuuden osa-

alueista koulupäivän jälkeen





Tulokset



Ensimmäiset iltapäivän tunnit koulun jälkeen olivat aktiivisimpia kaikkien ryhmien tyttöjen osalta.

Vähemmän aktiiviset tytöt tekivät enemmän kotitöitä kuin muiden ryhmien tytöt, aktiiviset tytöt aktiivisimpia liikuntaharrastusten osalta.

Omaehtoisen vapaa-ajan liikkumisen osalta kolmen suosituimman aktiviteetin joukossa kaikkien ryhmien osalta olivat **kehohuolto ja lenkkeily**.

Tytöt käyttivät **liikuntaläksyihin** keskimäärin **32 minuuttia** viikossa.

Vapaaamuotoiset aktiviteetit, kuten **omaehtoinen liikunta tai kotityöt**, saattavat tuntua **vähemmän aktiivisista** tytöistä ohjattua liikuntaharrastusta helpommalta fyysisen aktiivisuuden tavalta.

Liikuntaläksyt antavat mahdollisuuden tarjota **kouluajan ulkopuolella fyysisesti aktiivisia tehtäviä**. Liikunnanopetuksen ulottaminen vapaa-ajalle **voi vähentää yläkouluikäisten tyttöjen passiivista aikaa** iltapäivän ja illan tunteina.

Liikunnanopettaja voi huomioida läksyissä tyttöjen **mieltymyksiä**, lisätä heidän **vaikutusmahdollisuuksia** tehtävien sisällöissä sekä antaa **vaihtoehtoja eri tasoisille liikkujille**.



Johtopäätökset





JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO
UNIVERSITY OF JYVÄSKYLÄ

Kiitos!

