

YLÄKOULUIKÄISTEN TYTTÖJEN FYYNINEN AKTIIVISUUS JA ERILAISET LIKKUMISEN TAVAT VAPAA-AJALLA

Esittäjä: Mari Käätä

Kirjoittajat: Käätä, Mari (1); Palomäki, Sanna (1); Vähä-Ypyä, Henri (2); Vasankari, Tommi (2); Hirvensalo, Mirja (1)

Taustayhteisö(t): 1) Liikuntatieteellinen tiedekunta, Jyväskylän yliopisto, 2) UKK -Instituutti, Tampere

Otsikko: Yläkouluikäisten tyttöjen fyysinen aktiivisuus ja erilaiset liikkumisen tavat vapaa-ajalla

TAUSTA:

Lasten ja nuorten arki on muuttunut huomattavan passiiviseksi, joten liikunnallisen elämäntavan tukeminen on tärkeää. Tässä tutkimuksessa tarkasteltiin yläkouluikäisten tyttöjen kokonaisaktiivisuutta, koulupäivän jälkeisen ajan aktiivisuutta ja sisältöjä sekä tyttöjen suosituimpia tapoja liikkua.

MENETELMÄT:

Keskisuomalaisen koulun kaikki yläkouluikäiset tytöt osallistuivat tutkimukseen. Tytöt pitivät kiihtyvyyssanturia viikon ajan ja merkitsivät päiväkirjaan kuvauksen liikunta-aktiivisuuden sisällöistä samalta ajalta. Tutkimuksessa käytettiin UKK RM42 kiihtyvyyssanturia mittaamaan fyysisen aktiivisuuden määrää ja tasoa MET – arvoina (metabolic equivalent). Tytöt (n=87) jaettiin MET – arvojen mukaan kolmeen aktiivisuusryhmään (vähän liikkuvat, keskivertoliikkujat sekä paljon liikkuvat). Aktiivisuusryhmien välisiä eroja tarkasteltiin iltapäivän liikunta-aktiivisuuden, liikunnan osa-alueiden (harrastusliikunta, omaehtoinen liikunta, kotityöt ja liikuntaläksyt) ja liikuntasisältöjen osalta. Ryhmiä verrattiin varianssianalyysin (ANOVA) ja Post hoc testien Tamhane, Bonferroni tai LSD avulla.

TULOKSET:

Tyttöjen päivä sisälsi keskimäärin kevyttä liikkumista 13,9 %, reipasta 9,9 % ja rasittavaa liikkumista 1,3 %. Paikallaan oloa tytöille kertyi keskimäärin 57,8 % valvellaoloajasta. Kaikissa aktiivisuusryhmissä tytöt liikkuvat aktiivisimmin heti koulupäivän jälkeen. Vähän liikkuvien tyttöjen fyysinen aktiivisuus erosi merkittävästi muista aktiivisuusryhmistä lähes koko iltapäivän ja illan ajan. Paljon liikkuvien tyttöjen aktiivisuus säilyi yli 4 MET:n tasolla koko illan, kun taas vähän liikkuvien tyttöjen fyysinen aktiivisuus laski 2,96 MET:iin.

Paljon liikkuvat tytöt osallistuivat muita tyttöjä enemmän harrastusliikuntaan (3,02 krt/vko). Suosituimpia harrastuksia tytöillä yleensä olivat tanssi, voimistelu, jalkapallo, voimistelu ja ratsastus. Omaehtoista liikuntaa harrastettiin keskimäärin 2,64 kertaa viikossa. Lenkkeily ja kehonhuolto olivat omaehtoisen liikunnan suosituimpia muotoja. Vähän liikkuvat tekivät enemmän kotitöitä (3,58 krt/vko) kuin muiden ryhmien tytöt. Liikuntaläksyjä tehtiin keskimäärin 1,9 kertaa viikossa, ja ne lisäsivät fyysistä aktiivisuutta keskimäärin 32 minuuttia viikossa. Vaikka paljon liikkuvat tekivät liikuntaläksyjä määrällisesti eniten (1,97 krt/vko), käyttivät keskivertoliikkujat enemmän aikaa liikuntaläksyjien tekemiseen (43 min/vko).

JOHTOPÄÄTÖKSET:

Vähän liikkuvien tyttöjen liikunta-aktiivisuuden iltapäivän osuus oli alle puolet heidän koko päivän fyysisestä aktiivisuudesta, heille kertyi myös eniten paikallaan olemista. Paljon liikkuvien tyttöjen fyysinen aktiivisuus oli reippaalla tasolla koko iltapäivän ajan. Harrastusliikuntaa oli eniten paljon liikkuvien iltapäivässä, vähän liikkuvilla tytöillä oli eniten kevyttä liikuntaa edustavia kotitöitä. Liikuntaläksyt lisäsivät tyttöjen fyysistä aktiivisuutta.

SOVELLETTAVUUS:

Yläkouluikäisten tyttöjen liikunta-aktiivisuuden ja liikuntamieltyymysten tunteminen auttaa tarjoamaan heille juuri sellaista liikuntaa, minkä parissa he viihtyvät. Liikuntaläksyt ovat yksi mahdollinen keino lisätä tyttöjen liikunta-aktiivisuutta vapaa-ajalla.