

Organisoidun ja omatoimisen liikunnan yhteys fyysiseen aktiivisuuteen ja motorisiin taitoihin 3–11-vuotiailla lapsilla – pitkäaikaisstudium

Esittäjä: Nanne-Mari Luukkainen

Kirjottajat: Nanne-Mari Luukkainen, Arto Laukkanen, Donna Niemistö, Arja Sääkslahti

Taustayhteisöt: Jyväskylän yliopisto / Liikuntatieteellinen tiedekunta

Asiasanat: lapset, fyysinen aktiivisuus, motoriset taidot, monilajisuus, ulkoilu

Tausta: Organisoitu harrastaminen on lisääntynyt ja lapset aloittavat harrastamisen entistä aiemmin. Toisaalta omatoiminen liikunta on vähentynyt. Lasten fyysisen aktiivisuuden ja motoristen taitojen kehityksen osalta on tärkeä tarkastella, kuinka paljon organisoitu liikunnan harrastaminen ja omatoiminen liikunta ovat yhteydessä liikunta-aktiivisuuteen. Tarkoituksenamme oli selvittää, miten varhaisvuosien organisoitu harrastaminen ja omatoiminen liikunta ennustivat lasten fyysistä aktiivisuutta alakoulun alkuvaiheessa.

Menetelmät: Tutkimukseen osallistuneiden lasten (3–11-v., tyttöjä 51 %) otanta tehtiin ryväsatonnaistetusti ympäri Suomea. Varhaiskasvatuksessa (T1; n = 950; 3–8 v.) liikuntaharrastamista ja omatoimista liikuntaa, tässä tapauksessa ulkoilun määrää, selvitettiin vanhempien kyselylomakkeella. Liikuntaharrastamisen osalta lapset jaettiin ei harrastavien ryhmään, yhtä lajia harrastaviin ja useampaa lajia harrastaviin (monilajisuus). Myöhemmin alakouluikässä (T2, 7–11-v.) lapsilta mitattiin liikunta-aktiivisuutta kiihtyvyyksmittareilla (n = 498) seitsemänä peräkkäisenä päivänä ja motorisia taitoja (n = 627) arvioitiin Test of Gross Motor Development (TGMD-3) lyhennetyllä mittaristolla (kinkkaus, vuorohyppely, pallon pomputus, yliolan heitto) sekä Körperkoordinationstest Für Kinder (KTK) -mittariston sivuttaishyppelyllä. TGMD-3:n motoriset taidot jaettiin liikkumistaitoihin, välineenkäsittelytaitoihin ja lisäksi käytettiin näiden yhteenlaskettua muuttujaa. Analyysit tehtiin lineaarisella regressiomallilla käyttäen enter-menetelmää.

Tulokset: Organisoitu harrastaminen (T1) ei itsessään lisännyt fyysistä aktiivisuutta alakoulun alkuvaiheessa (T2). Kuitenkin monilajisuus varhaiskasvatuskäisenä ennusti suurempaa yhteenlaskettua reipasta ja raskasta fyysistä aktiivisuutta (p = ,002) alakouluikäisenä sekä vähensi paikallaanoloaikaa (T2; p = ,003). Jo 30 minuutin ulkoilu arkipäivisin varhaiskasvatuspäivän jälkeen (T1) ennusti suurempaa reipasta ja raskasta fyysistä aktiivisuutta (T2; p = ,006) sekä pienempää paikallaanoloaikaa (T2; p = ,010) verrattuna alle 30 minuuttia ulkoileisiin lapsiin. Motoristen taitojen osalta monilajisuus ennusti parempia liikkumistaitoja (p < ,001), välineenkäsittelytaitoja (p = ,003), yhteenlaskettua taitomuuttujaa (p < ,001) ja sivuttaishyppelyn tulosta (p < ,001). Arkipäivän ulkoilu ennusti parempia välineenkäsittelytaitoja (p = ,004) ja yhteenlaskettua taitomuuttujaa (p = ,019) koko tutkimusjoukolla, mutta tilastollisesti merkitseviä eroja ei löydetty poikien osalta.

Johtopäätökset: Ulkoilun merkitys lasten fyysisessä aktiivisuudessa sekä motoristen taitojen kehityksessä näyttää olevan tärkeä Suomessa. Lisäksi ulkoilu antaa kaikille lapsille yhtäläiset mahdollisuudet olla fyysisesti aktiivisia sekä kehittyä motorisesti, vaikka heillä ei olisi mahdollisuutta osallistua ohjattuun toimintaan. Ulkoilun määrää on mahdollista kasvattaa lapsien kanssa toimivien aikuisten tietoisuudella ja heidän toiminnallaan. Toisaalta on myös tärkeää huomata tuloksista, että yhden lajin harrastaminen ei näytä ennustavan fyysistä aktiivisuutta tai motorisia taitoja vaan monilajisuus näyttäytyä tärkeämmältä.

Sovellettavuus: Lasten kanssa toimivien aikuisten on tärkeää havaita, että lasten fyysinen aktiivisuus ja motoriset taidot kehittyvät monipuolisella tekemisellä, jota monilajisuus ja luonnon tuomat erilaiset

maaston muodot tarjoavat. Myös urheiluseurojen on tärkeää tunnistaa, että monilajisuudella sekä erilaisilla ulkoiluaktiiviteeteilla on tärkeä osa lapsen liikunnallisuuden kehittämisessä. Näin urheiluseurojen tulisikin kannustaa ja antaa mahdollisuus lasten harrastaa monipuolisesti erilaisia lajeja.