



Tytöt liikkuvat koulupäivän aikana poikia vähemmän

– vapaa-aikana sukupuolten väliset erot tasoittuvat

Changes in physical activity and sedentary time during adolescence - gender differences during weekdays and weekend days. Jouni Kallio, H. Hakonen, H. Syväoja, J. Kulmala, A. Kankaanpää, U. Ekelund, T. Tammelin. 2020. Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports



LIKES

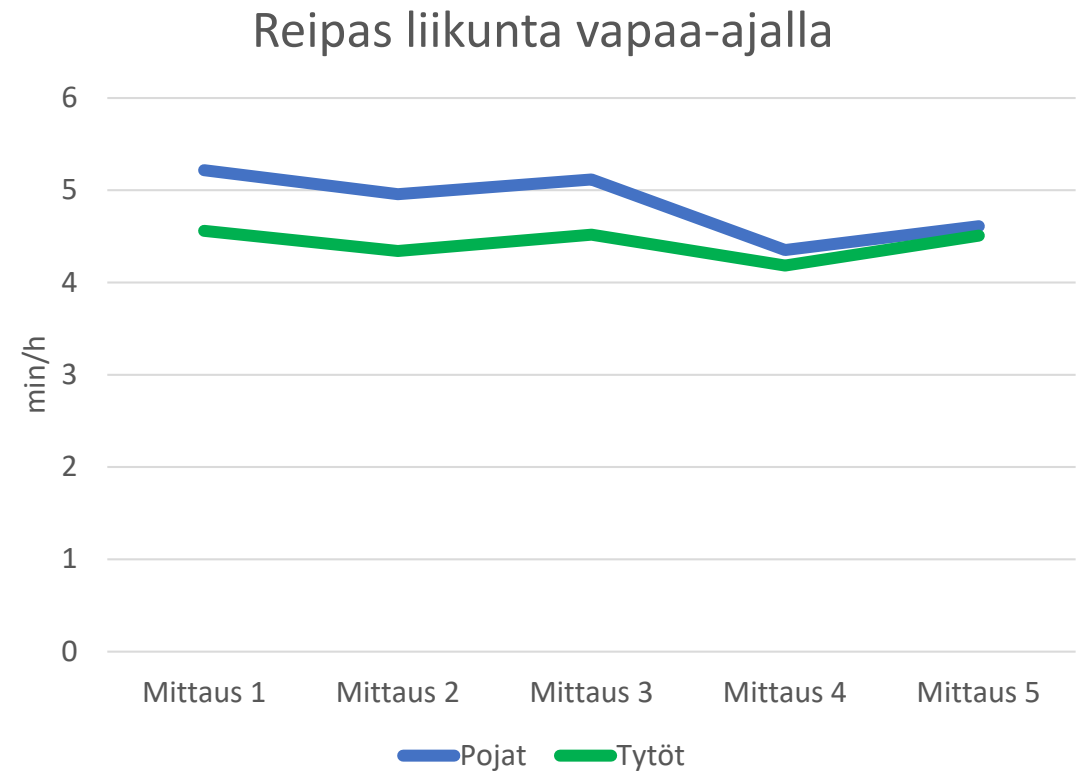
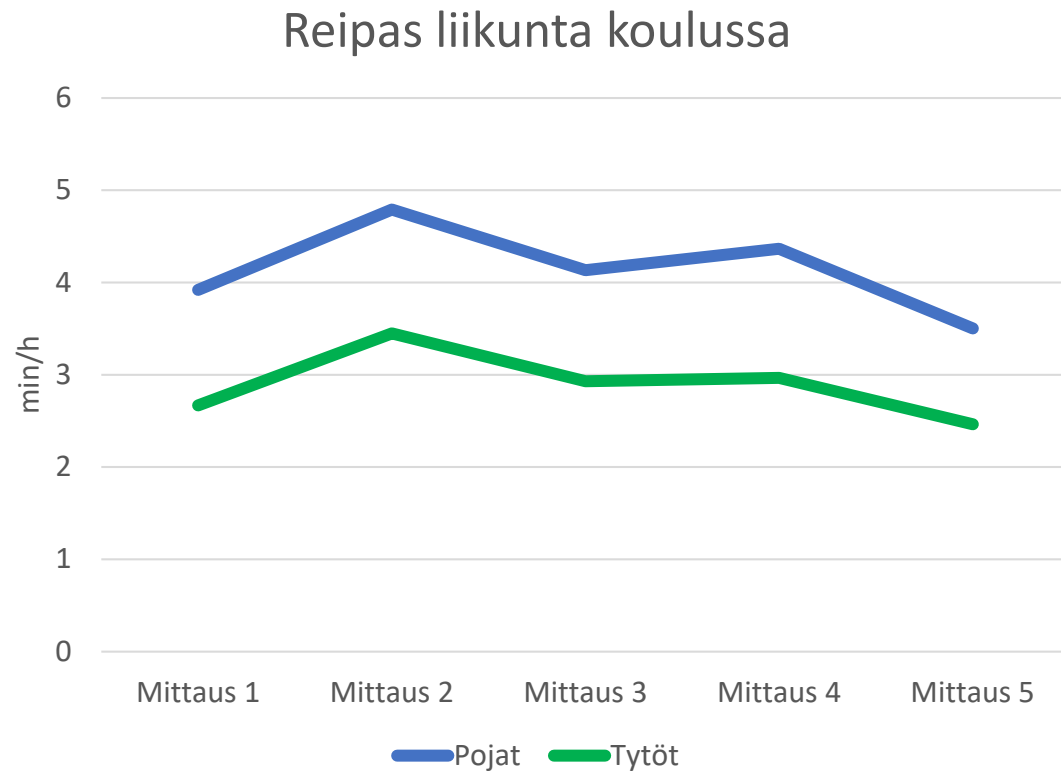


Päätulokset

1. Sukupuoliero fyysisessä aktiivisuudessa tasoittuu iän myötä vapaa-ajalla mutta kouluajana ei
2. Viikonloppu on fyysisesti passiivisinta aikaa



Sukupuoliero fyysisessä aktiivisuudessa tasoittuu iän myötä vapaa-ajalla mutta kouluajana ei



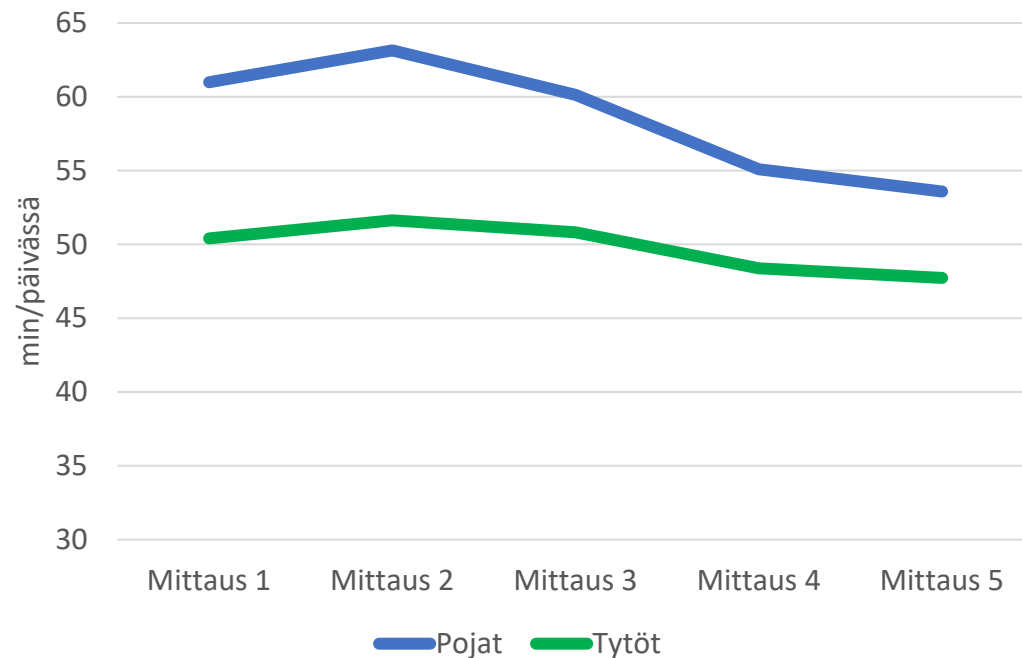
Sukupuoliero fyysisessä aktiivisuudessa tasoittuu iän myötä vapaa-ajalla mutta kouluajana ei

- Hallitsevatko pojat yhteistä tilaa koulussa? Hyviä tuloksia on saatu, kun tytöille on suunniteltu myös omaa tekemistä.
- Tytöt ja pojat saavat koulussa arvostusta eri asioista (Warrington ym. 2010)
- Tytöt ovat poikia aktiivisempia mm. liikunnan vertaisohjaajina.
- Urheiluseuraharrastamisessa ei näy vastaavaa eroa (LIITU-tutkimus 2018).
- Naisilla ja miehillä ei ole systemaattista eroa aktiivisuudessa. Lapsuusajan erot siis tasoittuvat kohden aikuisuutta.

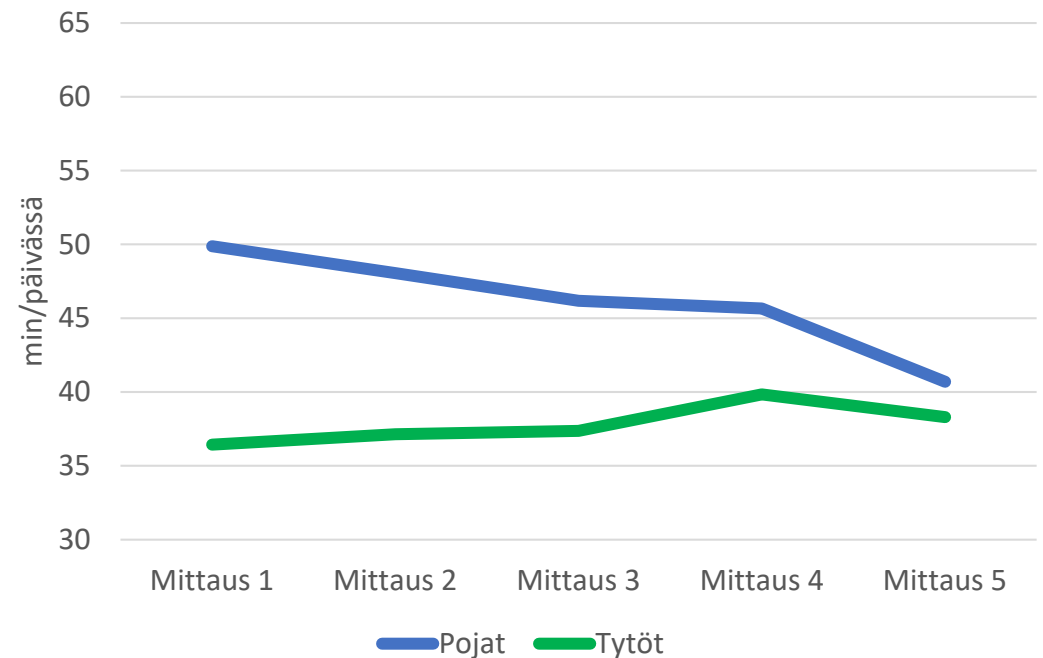


Viikonloppu on passiivisinta aikaa

Reipasta liikuntaa arkipäivänä



Reipasta liikuntaa viikonloppun päivinä



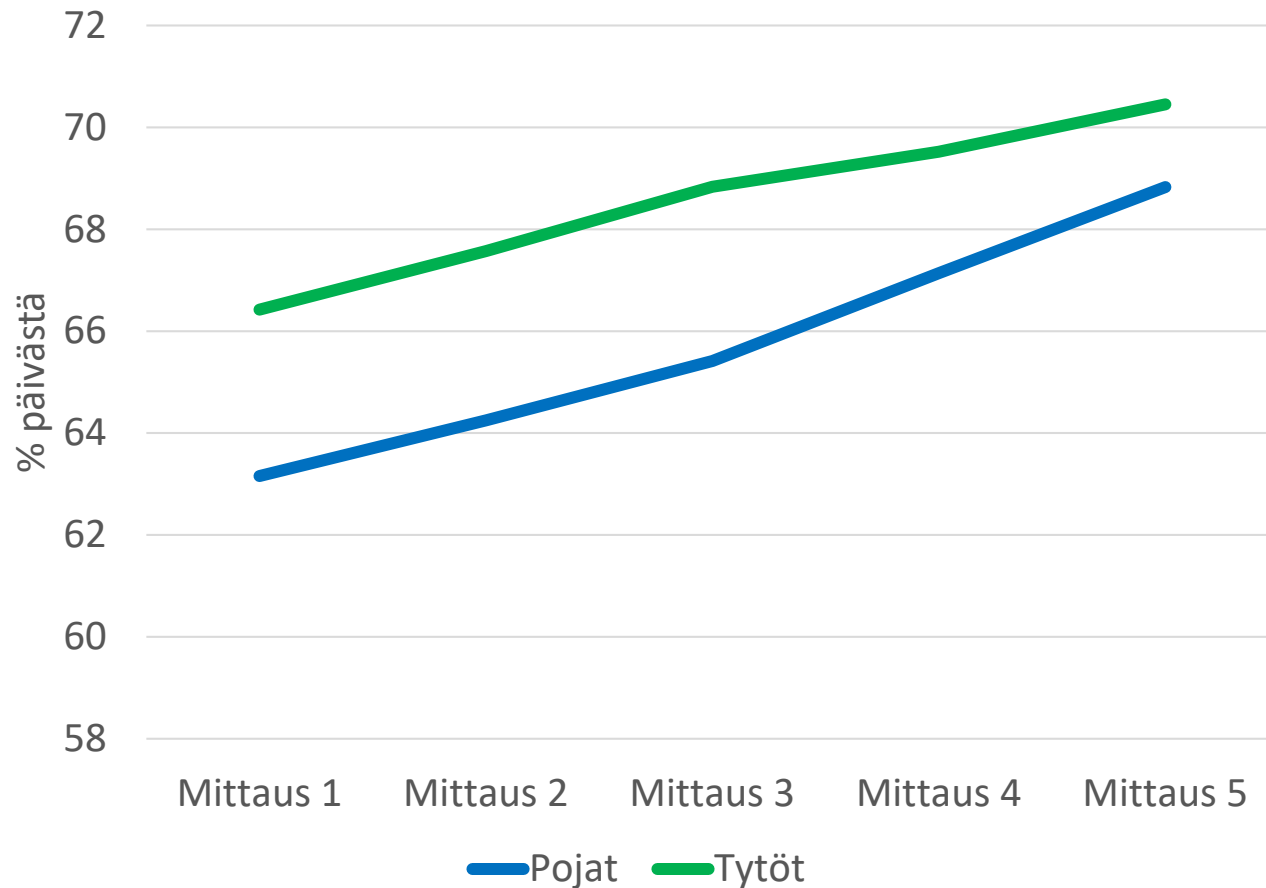
Viikonloppuisin keskimäärin 13 min vähemmän reipasta liikuntaa päivässä

Viikonloppu on passiivisinta aikaa

- Kouluarki rytmittää myös fyysistä aktiivisuutta, erityisesti vähän liikkuvilla lapsilla
- Koulumatkaliikunnalla on todennäköisesti suuri merkitys
- Perheillä suuri vastuu viikonloppujen aktiivisuudesta
- Kouluilla mahdollisuus auttaa tässä mm. seurayhteistyön avulla
- Voisivatko etäopetuksessa käytetyt aktivointikeinot olla tukena aktiivisemmassa vapaa-ajassa?



Paikallaanolo lisääntyy murrosiässä



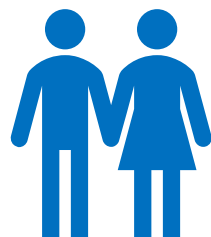
- Paikallaanolon määrä lisääntyy noin 20 minuutilla vuodessa
- Muutos on suurin viikonloppuisin



Menetelmät



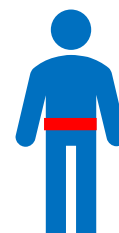
2 vuoden seuranta,
5 mittauskertaa



4.–7. lk*
N = 771



9 perus-
koulu



Aktiivisuus
kiihtyvyy-
santurilla



Paikallaanoloaika,
sekä eri liikunnan
intensiteetit



LIIKKUVA KOULU
skolan i rörelse

* Lähtötilanteessa vuonna 2013 oppilaat olivat 4.–7.-luokkalaisia, seurannan päättyessä vuonna 2015 luokilla 6–9.

Lisätietoja



Kallio, J., Hakonen, H. Syväoja, H., Kulmala, J., Kankaanpää, A., Ekelund, U. & Tammelin, T. Changes in physical activity and sedentary time during adolescence - gender differences during weekdays and weekend days.
<http://dx.doi.org/10.1111/sms.13668>

Tutkimus kytkeytyy Liikkuva koulu -ohjelmaan ja on osa Likesin laajempaa Liikunta ja liikkuminen murrosiässä -tutkimuskokonaisuutta

Jouni Kallio, tutkija, Likes, jouni.kallio@likes.fi

Tuija Tammelin, tutkimusjohtaja, Likes, tuija.tammelin@likes.fi

