

KOULUT LIIKKEELLE -hanke ja oppilaiden liikunta **Pasi Koski, LiT, dosentti, CELE, Turun yliopisto**

Turussa alkoi vuonna 2004 monivuotinen Koulut liikkeelle – hanke, jonka tavoitteena on koulun toimintakulttuurin ja – ympäristön kehittäminen lasten koulupäivän aikaista liikuntaa aktivoivaan suuntaan. Liikunta nähtiin hankkeessa keinona lisätä lasten hyvinvointia ja koulussa viihtymistä (Asanti ja Oittinen 2006). Hankkeeseen liittyy Turun yliopistossa toteutettava monitieteinen tutkimuskokonaisuus, jossa selvitetään hankkeen toteutusta ja koulujen muutosprosesseja sekä suoritettujen liikuntainterventioiden vaikutusta lasten hyvinvointiin. Tässä artikkelissa raportoidaan päällimmäiset huomiot, jotka voidaan määrällisiin tutkimusaineistoihin nojaten, kertoa hankkeen onnistumisesta asetetuissa tavoitteissaan.

Aineisto ja menetelmät

Koulut liikkeelle –hanketta on toteutettu Turun kouluissa vuodesta 2004 alkaen. Koulut ovat itse luoneet omat toimintatapansa ja kehityspolkunsa projektin tuottamien toimintatapojen, materiaalien, välineiden ja koulutuksen tukemana. Vaikuttavuuden tutkimuksen näkökulmasta on syytä korostaa, ettei interventioita ole toteutettu yhdenmukaisesti ja samanaikaisesti. Näin ollen koe- ja kontrolliasetelman käyttö puhtaassa muodossaan ei ole mahdollinen.

Hankkeeseen liittyvällä tutkimuksella on projektin vaikuttavuuden selvittämisen lisäksi muita tutkimuksellisia intressejä lasten ja nuorten hyvinvointiin, koulunkäyntiin ja liikunnallisuuteen liittyen. Alakoululaisten tutkimusotokseen valittiin näitä tarkoituksia palvelemaan Turun alakoulujen (31) vuoden 2004 neljäsluokkalaiset (n=1351) lukuun ottamatta ruotsinkielisten (n=133) ja erityiskoulujen oppilaita (n=119). Aineistoa kerättiin kahdessa vaiheessa. Ensin kartoitettiin lähtötilanne hankkeen käynnistyessä syksyllä 2004. Sen jälkeen kerättiin samalta kohderyhmältä tiedot kahta vuotta myöhemmin, syksyllä 2006, jolloin kohderyhmä oli kuudennella luokalla.

Aineistot kerättiin pääosin tietoverkossa toteutetuilla kyselyillä. Osalta kohderyhmää kerättiin atk-kapasiteettiin liittyvistä käytännön rajoitteista johtuen tiedot perinteisellä paperisella kyselylomakkeella. Ennen varsinaista käyttöönottoa kysymysten ymmärrettävyys ja selkeys esitettiin. Aineiston keruusta vastasivat Koulut liikkeelle – hankkeen yhdysopettajat koulukohtaisesti. He muun muassa organisoivat atk-luokkien käytön ja opastivat luokkien opettajia käytännön järjestelyissä. Yhdysopettajat myös varmistivat, että lapsella oli vanhempien kirjallinen lupa osallistua tutkimukseen.

Sähköiset kyselyt lähetettiin oppilaille ja he vastasivat käyttäen koulun tietokoneita koulupäivän aikana yhdysopettajien ohjeistamana. Ensimmäisen vaiheen kysely lähetettiin yhteensä 1351 neljännen luokan oppilaalle ja vastauksia saatiin yhteensä 1097 (81,2 %). Vastanneista tyttöjä oli 521 (52,0 %) ja poikia 481 (48,0 %). Toisen vaiheen kysely lähetettiin yhteensä kuudennen luokan oppilaalle, joilta vastauksia saatiin yhteensä 1139. Toiseen vaiheeseen vastanneista oli tyttöjä 597 (52,5 %) ja poikia 541 (47,5 %). Sellaisia oppilaita, joita vastaukset saatiin kummallakin kyselykerralla, oli kaikkiaan 987. Näistä tyttöjä oli 51,3 prosenttia ja poika 48,7 prosenttia.

Liikuntaan liittyen oppilailta kysyttiin arviota oman liikunta-aktiivisuuden määrästä ja kuormittavuudesta koulussa sekä vapaa-ajalla. Lisäksi kysyttiin, paljonko oppilaat käyttävät aikaa päivittäiseen vapaa-ajan liikuntaan, kävelyyn sekä pyöräilyyn. Koulussa viikoittaiseen ajankäyttöön liittyen jäljitettiin myös oppilaiden käyttäytymismuotoja välituntien aikana ja niiden liikunnallisuutta. Lisäksi kysyttiin oppilaiden koulumatkojen kulkutapaa erikseen talviaikaan sekä keväisin/talvisin. Viikon kokonaisliikuntamäärä saatiin laskemalla yhteen kouluviikon aikana ja vapaa-ajalla harrastetun liikunnan määrä sekä vielä kävelyyn ja pyöräilyyn käytetty aika.

Koulut lähtivät mukaan Koulut liikkeelle –hankkeeseen eri tavoin. Osassa kouluista toiminta on ollut aktiivista ja uutta luovaa, osassa on tehty vain pienimuotoista kehitystyötä ja vähäisiä toimenpiteitä. Analyysissä vertaillaan hankkeeseen mukaan lähteneiden koulujen oppilaiden ja hankkeen ulkopuolisten koulujen oppilaiden liikunnallista aktiivisuutta ja niissä tapahtuneita mahdollisia muutoksia.

On selvää, ettei hankkeen vaikuttavuuden mittaaminen oppilaiden käyttäytymismuutosten kautta ole helppoa tai yksiselitteistä. Kuten sanottua kyseessä ei ole puhdas koeasetelma, vaan väliintulevia tekijöitä on useita ja hankkeen vaikutuksen erottaminen omakseen on mahdotonta. Arvioinnissa hyödynnetään jonkin verran myös aiemmin Turun koululaisten keskuudesta kerättyjä aineistoja. Esimerkiksi ”Liikunnan polut” –hankkeen aineistoista on käytössä vuonna 2003 kerätty kuudesluokkalaisten ja kolmasluokkalaisten aineisto (kohdekoulut Hepokulta, Lauste, Wäinö Aaltonen, Pääskyvuori, Topelius, Snellman, Pansio ja Aunela; n=647). Valitettavasti aineistot eivät ole kaikin osin vertailukelpoisia erilaisista luokituksista johtuen.

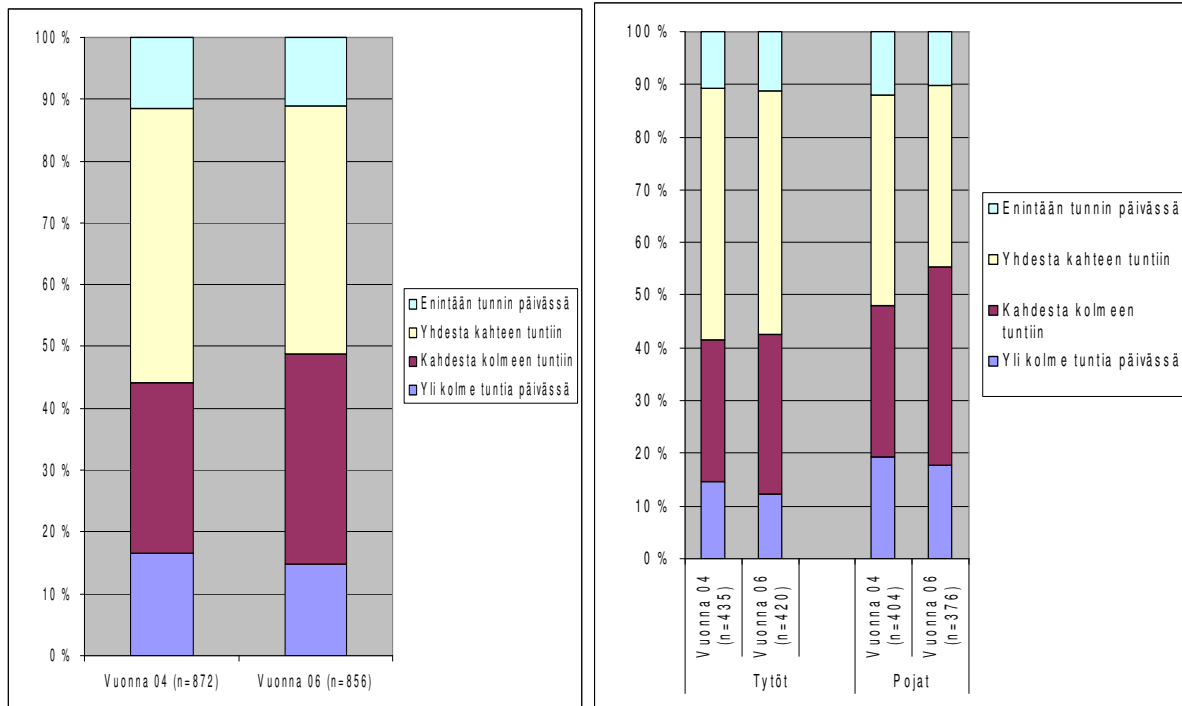
Eräs väliintuleva tekijä on lapsen vanheneminen parilla vuodella mittausten välillä. Esimerkiksi WHO-koululaistutkimuksen tiedot kertovat, että 11 ja 13 ikävuosien välillä liikunnan viikoittaisten harrastusmäärien osuudet yleensä pienenevät. Vuoden 2002 tietojen mukaan näin kävi erityisesti tytöillä, mutta vielä 1990-luvulla ero oli sangen suuri myös poikien ryhmässä. Kyseisten ikävuosien välillä ei laske vain viikoittaiset harrastuskerrat, vaan myös käsitys itsestä ja omasta fyysisestä kunnosta. Kyvykkäiksi itsensä tuntevien osuus on vanhemmalla ikäryhmällä pienempi sekä poikien että tyttöjen ryhmässä, mutta erot ovat jälkimäisessä suuremmat. (Vuori, Kannas & Tynjälä 2004)

Hankkeen tavoitteeksi asetettiin lasten ja nuorten hyvinvoinnin ja koulussa viihtymisen parantaminen liikunnan avulla. Siihen pyrittiin koulujen toimintakulttuuria ja toimintaympäristöä kehittämällä aktiivisuutta ja liikunnallisuutta kannustavaan suuntaan. Hankkeeseen osallistuneissa kouluissa toteutettiin koulukohtaisia toimintaprosesseja liikunnallisuuden tukemiseksi. Tässä raportissa tarkastellaan erityisesti hankkeen vaikuttavuutta koulupäivän aikaisen liikunnallisuuden muutosten kautta. Monissa toteutetuissa prosesseissa paneuduttiin erityisesti välituntiliikunnan ja koulumatkaliikunnan aktivoimiseen. Tästä johtuen niillä on keskeinen sija tässä tarkastelussa.

TULOKSET

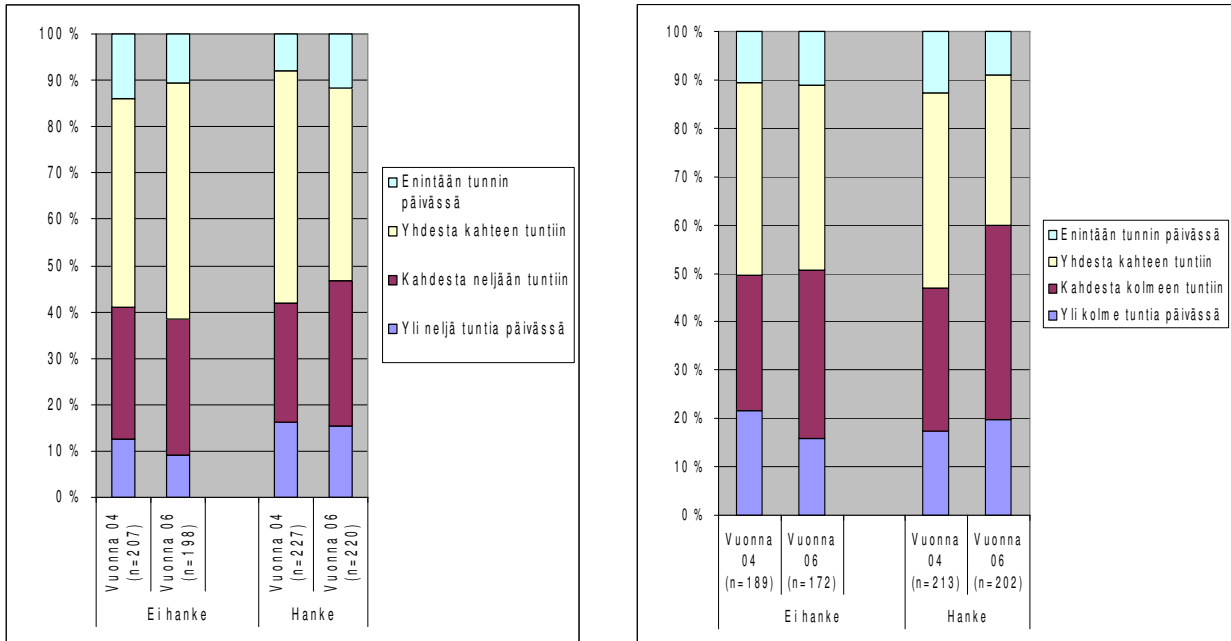
Äskettäin julkaistut kotimaiset fyysisen aktiivisuuden suositukset kouluikäisille esittävät, että 10-12-vuotiaiden tulisi liikkua päivittäin pari tuntia (Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 2008). Vertailtaessa kohderyhmän osalta tietoja vuosina 2004 ja 2006 voidaan todeta, että Turun koululaisten osalta suosituksen mukaisesti liikkuvien osuus on kasvanut (44,1 % -> 48,8 %). Sukupuolittainen vertailu kertoo, että tyttöjen aktiivisuus on

pysynyt jokseenkin ennallaan (41,6 % ->42,6 %), mutta pojilla suosituksien yltyvien määrä on kasvanut selvästi (48,0 -> 55,3 %). Kasvu näyttää tapahtuneen erityisesti aiemmin yhdestä kahteen tuntiin liikkuneiden osuuden kustannuksella.



KUVIOT 1a ja 1b. Koululaisten kokonaisliikunta-aktiivisuus (koulun aikainen ja vapaa-ajan liikunta sekä kävely ja pyöräily) päivässä vuosina 2004 ja 2006

Minkä verran esitetystä kasvusta voi laittaa Koulut liikkeelle -hankkeen ansioksi? Kun verrataan hankekoulujen oppilaiden lukuja ei-hankekoulujen oppilaiden tietoihin, huomataan, että ei-hankekoulujen oppilaiden liikuntaan käyttämä aika on pysynyt jokseenkin samalla tasolla tarkastelujakson aikana, ellei haluta ottaa esiin lievää pudotusta erittäin paljon liikkuvien osuudessa. Sen sijaan hankekoulujen oppilaiden keskuudessa kahden tunnin suosituksen rajan ylittävien osuus on kasvanut lähes yhdeksällä prosenttiyksiköllä. Tarkasteltaessa asiaa tyttöjen ja poikien ryhmässä erikseen huomataan, että muutossuunnat ovat samansuuntaiset, mutta poikien ryhmässä erot ovat selvemmin nähtävissä (kuviot 2a ja 2b). Hankekoulujen tyttöjen keskuudessa vähintään kaksi tuntia liikkuvien osuus kasvoi noin 42 prosentista noin 47 prosenttiin, kun vastaava muutos pojilla oli 47 prosentista 60 prosenttiin.

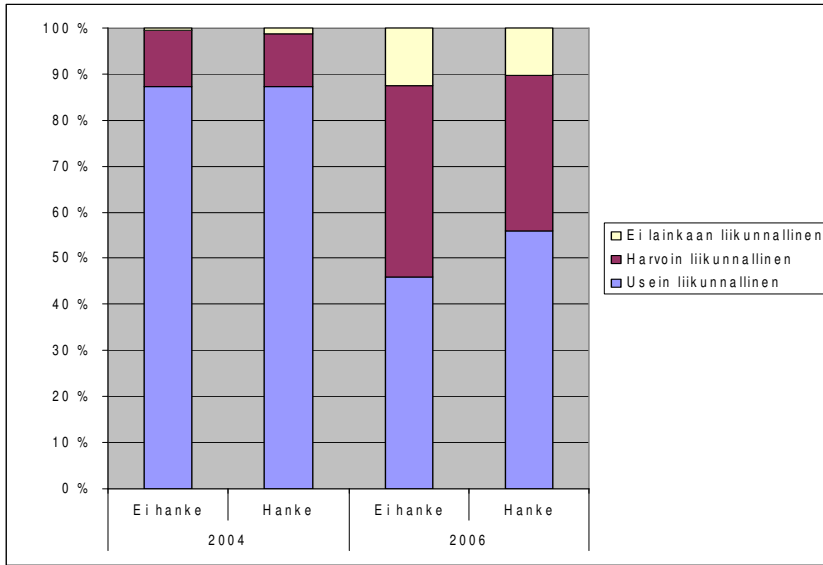


KUVIOT 2a ja 2b. Hanke- ja ei-hankekoulujen oppilaiden kokonaisliikunta-aktiivisuus (koulun aikainen ja vapaa-ajan liikunta sekä kävely ja pyöräily) päivässä vuosina 2004 ja 2006 sukupuolittain

Edellä kuvatut tiedot koskivat kokonaisliikunnan muutosta, joka siis koostui kouluviikon aikaisesta liikunnasta, vapaa-ajan liikunnallisesta aktiivisuudesta sekä kävelyyn ja pyöräilyyn käytetystä ajasta. Hankkeella pyrittiin kuitenkin ensisijaisesti vaikuttamaan koulunkäyntiin liittyvän liikunnallisen aktiivisuuden lisäämiseen. Seuraavaksi tarkastellaan välituntien liikunnallisuutta sekä koulumatkojen kulkutapoja.

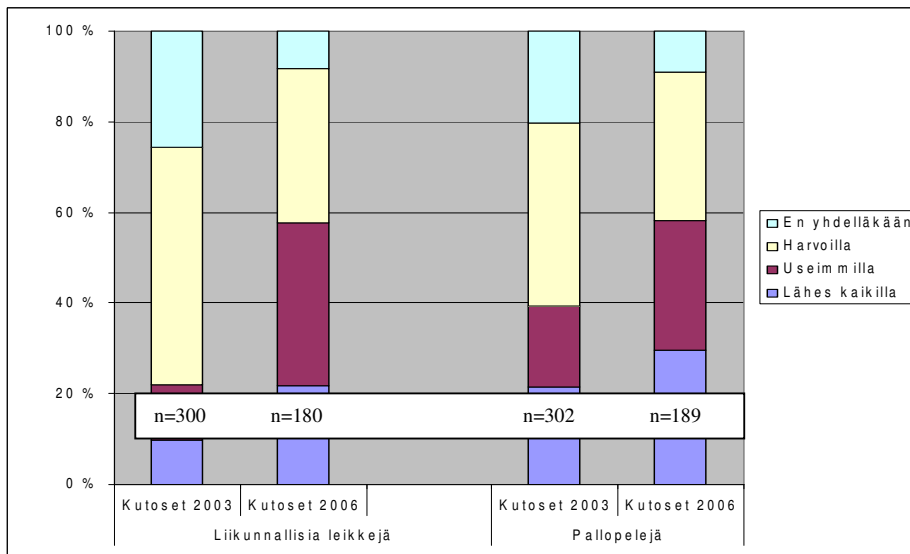
Havainnot välituntiliikunnasta

Liikuntatunteja on suomalaisessa perusopetuksessa eurooppalaisesti vertaillen vähän. Peruskoululaisilla on keskimäärin vain kaksi liikuntatuntia viikossa eli yhteensä puolitoista tuntia. Perusopetuksen ajanjaksolla tämä merkitsee kaikkiaan noin 600 tuntia. Välitunneilla oppilas on peruskoulun aikana lähes 2000 tuntia. Liikunnan lisäämisen kannalta välitunnit ovatkin otollinen kehittämiskohde ja tähän tartuttiin myös Koulu liikkeelle -hankkeessa. Kymmenvuotiaina lapset vielä yleensä touhuavat pihalle päästessään aktiivisesti, mutta pari vuotta vanhempina alkaa passiivisempi oleilu olla yleisempää, etenkin tytöillä. Tämä ikävaikutus huomioon ottaen välituntien liikunnallisuuden aktivoiminen voikin katsoa olevan eräänlaista passivoitumiskehityksen hidastamistaistelua. Syksyllä 2004, kun analyysin kohteena olleet oppilaat olivat neljäsluokkalaista, lähes yhdeksän kymmenestä liikkui useimmilla tai kaikilla välitunneilla leikkien liikunnallisia leikkejä tai pelaten pallopelejä. Eikä hanke- ja ei-hankekoulujen välillä ollut juuri eroa tässä asiassa (kuviot 3.). Pari vuotta myöhemmin usein välitunnilla liikunnallisten osuus oli pudonnut selvästi, mutta hankekouluissa heidän osuutensa oli suurempi kuin ei-hankekouluissa (56% vs. 46%).



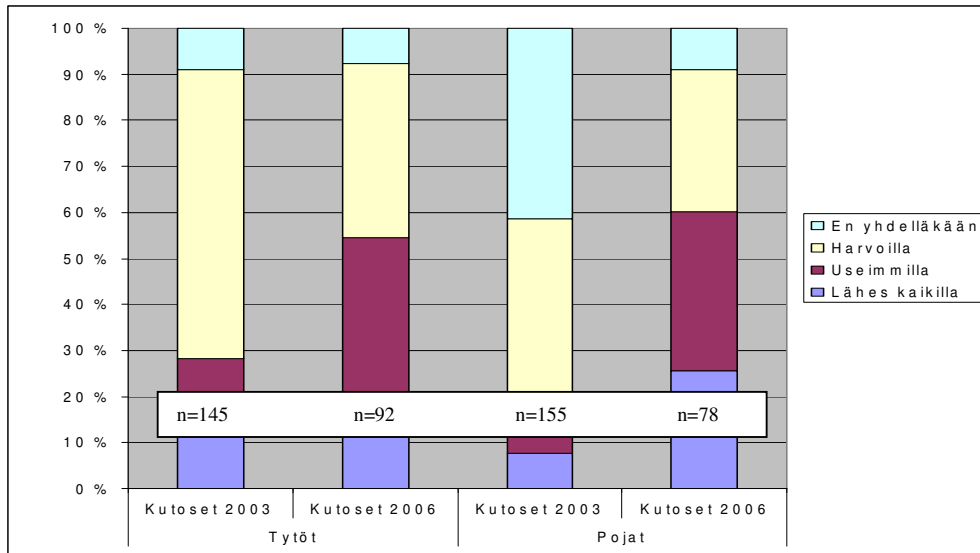
KUVIO 3. Välituntiliikunta hankekouluissa ja ei-hankekouluissa samoilla oppilasryhmillä vuosina 2004 ja 2006

Hankkeen ansio välituntiliikunnan kehittämisessä tulee selvemmin esille, kun verrataan tiettyjen samojen koulujen kuutosluokkalaisia aikaisemmalta vuodelta vuoden 2006 kuutosluokkalaisiin. Tämän tarkastelun mahdollistaa tutkimusaineisto, joka oli kerätty eräistä hankekouluista vuonna 2003 (siis ennen kuin hanke oli käynnistynyt) ja jossa välituntiliikuntaa oli kysytty samanlaisella kysymyksellä. Kun vuonna 2003 näissä kouluissa liikunnallisten leikkien parissa vietti aikaa kuutosluokkalaisista lähes kaikilla tai useimmilla välitunneilla noin joka viides oli vastaava osuus vuoden 2006 kuutosluokkalaisten keskuudessa lähes kolminkertainen (kuvio 4). Pallopelien osalta kehityssuunta on sama, mutta nousu ei ollut aivan yhtä suuri.

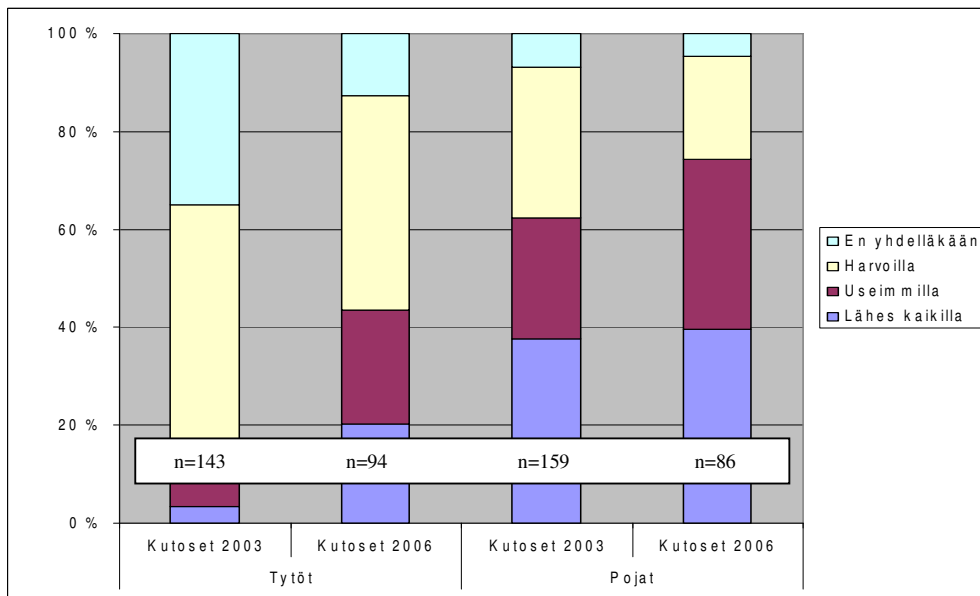


KUVIO 4. Liikunnallisen välitunnin osuudet eräiden hankekoulujen kuutosluokan oppilailla vuosina 2003 ja 2006

Kuvioiden 5 ja 6 avulla on mahdollista tarkastella tyttöjen ja poikien eroja välituntiliikunnan kehityksessä. Tytöt leikkivät vuonna 2003 poikia yleisemmin liikunnallisia leikkejä, mutta heidänkin keskuudessaan useimmilla tai lähes kaikilla näitä leikkiviä oli alle kolmannes. Vuonna 2006 molemmilla sukupuolilla liikunnallinen leikki oli selvästi yleistynyt. Pojilla moinen touhu oli noin kolme kertaa yleisempää kuin kolme vuotta aiemmin ja pojille siitä oli tullut jo tyttöjä yleisempää.



KUVIO 5. Liikunnallisia leikkejä välitunneilla leikkivien osuudet sukupuolittain eräiden hankekoulujen kuutosluokan oppilailla vuosina 2003 ja 2006



KUVIO 6. Pallopelejä välitunneilla pelaavien osuudet sukupuolittain eräiden hankekoulujen kuutosluokan oppilailla vuosina 2003 ja 2006

Pallopelien osalta voidaan todeta, että analysoiduissa kouluissa tyttöjen osuudet olivat moninkertaistuneet ja pojillakin kasvu oli selvä. Vuonna 2006 näiden koulujen kuutosluokkien tytöistä yli 40 prosenttia kertoi pelaavansa useimmilla tai lähes kaikilla välitunneilla pallopelejä, kun samojen koulujen kuutosluokan tytöistä näin teki vuonna

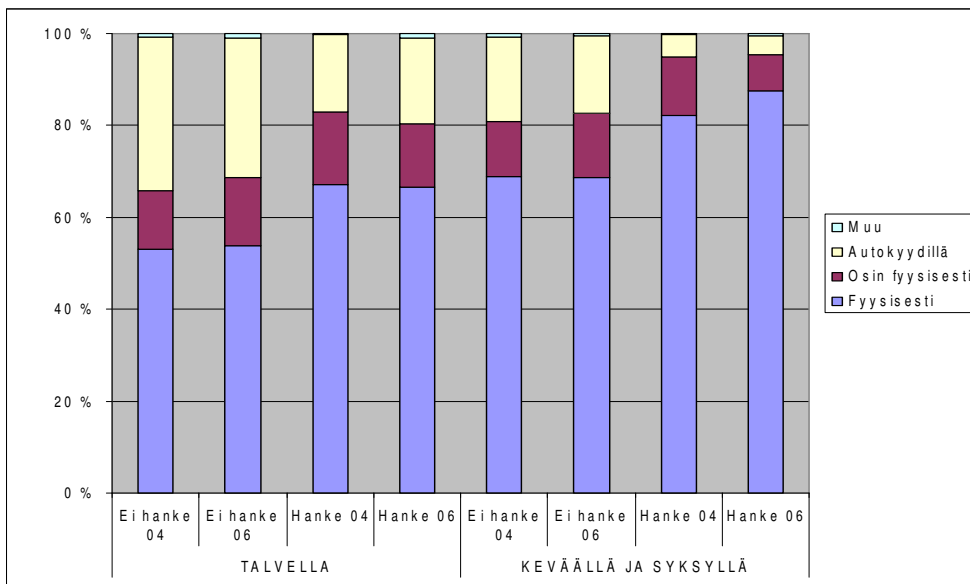
2003 selvästi alle 20 prosenttia. Pojilla pallopelit ovat tyttöjä yleisempiä ja vuonna 2006 niitä harrasti välitunneilla näissä kouluissa poikien ryhmässä kolme neljästä.

Nämä havainnot antavat aiheen todeta, että välituntien liikunnallisuuden osalta Koulut liikkeelle –hanke onnistui tavoitteensa suunnassa hyvin.

Havainnot koulumatkaliikunnasta

Välituntien lisäksi toinen koulupäivään liittyvä vaihe, johon liikunnallinen aktiivisuus on luontevasti lisättävissä, on koulumatka. Autoistunut ja teknistynyt yhteiskuntamme on ruokkinut myös lasten mukavuudenhalua ja yhä useammin heidänkin asiointiliikkumisensa hoituu moottorin avulla. Aiempien tutkimushavaintojen mukaan tiedettiin, että vuonna 2000 kolme neljästä 7-15 –vuotiaasta turkulaisesta kulki koulumatkansa useimmiten kävellen tai pyörällä (Zacheus ym. 2000, 70). Ikävaikutus on koulumatkan osalta päinvastainen kuin välituntiliikunnassa eli 12-vuotiaana todennäköisemmin kulkee koulumatkan fyysisesti kuin kymmenvuotiaana. Tähän selityksenä lienevät turvallisuusseikat. Turkulaisten tämänikäisten koululaisten edestakaisen koulumatkan pituus on vanhemmilta kerätyn tiedon perusteella keskimäärin 3,6 kilometriä. Fyysisesti koulumatkan kulkeminen ei neljäs- tai kuudesluokkalaiselle liene kohtuutonta, jos koulumatkan pituus ei yhteen suuntaan ylitä kolmea kilometriä. Jos tällaisesta ohjeellisesta rajasta pidetään kiinni, voidaan sanoa, että 86 prosenttia kyseisen ikäisistä Turun koululaisista voisi kulkea koulumatkansa fyysisesti, sillä tuolla osuudella koulumatkan pituus on enintään kolme kilometriä. Noin kuudella prosentilla kohderyhmästä koulumatkan pituus yhteen suuntaan ylittää viisi kilometriä.

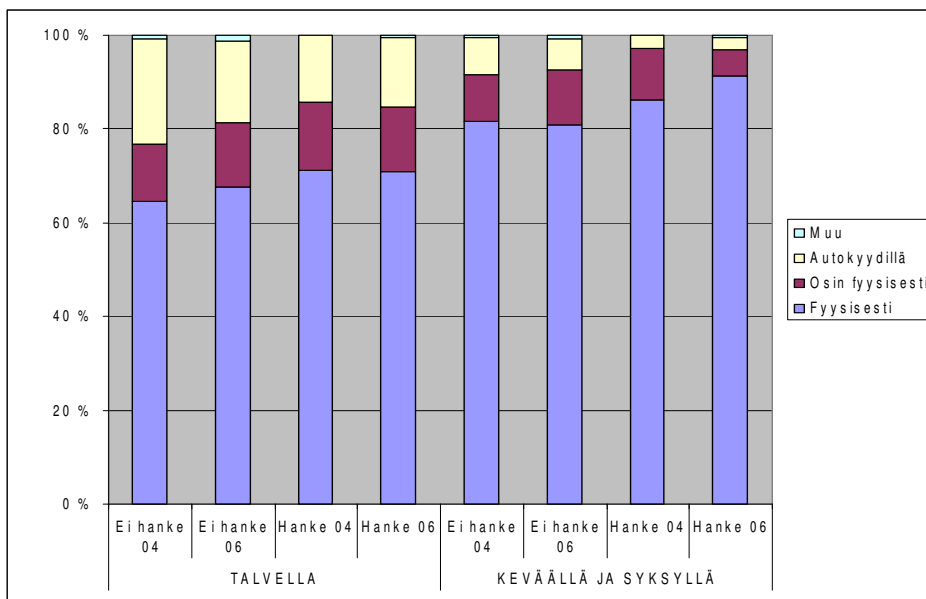
Talvella turvaudutaan koulumatkoissa helpommin autokyytiin kuin keväällä ja syksyllä. Kun vertailtiin hanke- ja ei-hankekouluja talviaikaisen koulumatkan liikunnan osalta, huomattiin, että muutosta vuosien 2004 ja 2006 ei juurikaan tapahtunut kummassakaan ryhmässä, mutta hankekouluissa fyysisesti koulumatkansa kulkevia oli selvästi enemmän (kuvio 7). Hankekoulujen oppilaista koulumatkansa kulki talvella kävellen tai pyörällä kaksi kolmesta kun vastaava osuus ei-hankekouluissa jäi vähän yli puoleen. Ei-hankekouluissa koulumatkojen fyysisyydessä ylletään kahden kolmanneksen tasoon keväisin ja syksyisin, mutta hankekouluissa tuohon aikaan vuodesta fyysisesti koulumatkan kulkijoita on jo useampi kuin neljä viidestä. Hankkeen myötä vuonna 2006 oltiin nousu jo lähes 90 prosentin tasoon.



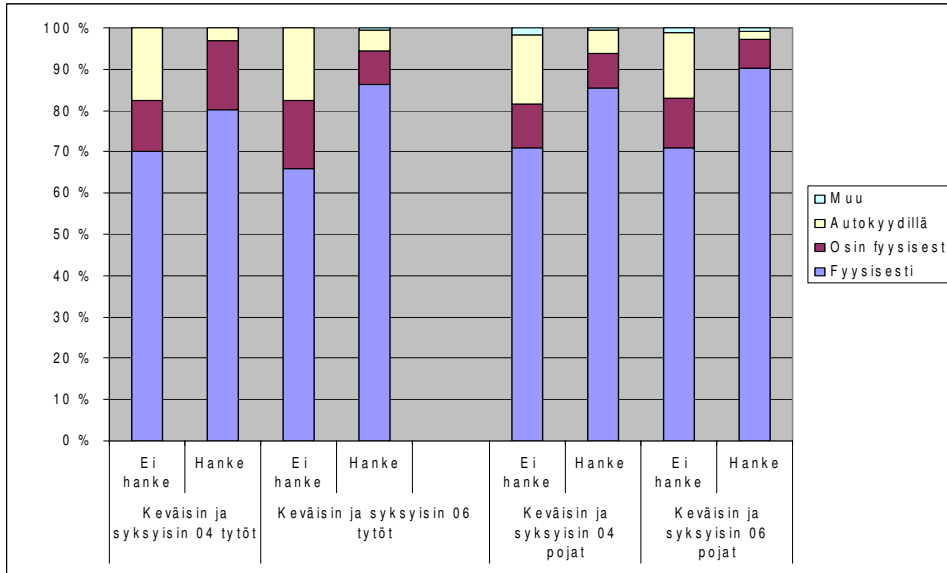
KUVIO 7. Koulumatkan kulkutapa eri vuodenaikoina hanke- ja ei-hankekouluissa vuosina 2004 ja 2006

Se, että hankekouluissa oltiin koulumatkaliikunnassa edellä ei-hankekouluja jo hankkeen alkaessa saattaa selittyä osin paitsi koulun sijainnilla, mutta myös koulun liikunnallisemmalla kulttuurilla. Hankekoulujen oppilaiden edestakaisen koulumatkan pituus oli 2,6 kilometriä kun se ei-hankekouluissa oli 4,7 kilometriä. Kun yli kuuden kilometrin edestakaisen koulumatkan omaavat jätettiin tarkastelun ulkopuolelle, erot hankekoulujen ja ei-hankekoulujen oppilaiden koulumatkojen keskimääräinen pituus oli sama eli 2,2 kilometriä. Talvisessa koulumatkassa hankekoulujen taso on kummassakin tarkasteluajankohdassa ei-hankekoulujen tasoa korkeammalla, vaikka yli kuuden kilometrin edestakaisen koulumatkan kulkijat jätettiin tarkastelusta sivuun (kuvio 8). Keväisessä ja syksyisessä koulumatkassakin vastaava tasoero löytyy. Lisäksi hankekoulujen oppilaat ovat hankkeen myötä nostaneet tasoaan entisestään. Tyttöjen ja poikien erot keväisen tai syksyisen koulumatkakulkutavan osalta eivät ole kovin suuria ja hankkeen myötä ne näyttäisivät edelleen pienentyneen (ks. kuvio 9).

Hankkeen myötä koulumatkaliikunta on etenkin keväisin ja syksyisin yleistynyt ja hankekouluissa autokyytiin turvautuvien osuus jää alle viiden prosentin. Koulumatkaliikunnankin osalta hankkeen tulokset näyttävät hyviltä.



KUVIO 8. Koulumatkan kulkutapa niiden hanke- ja ei-hankekoulujen oppilaiden keskuudessa, joiden edestakainen koulumatka on enintään kuusi kilometriä



KUVIO 9. Koulumatkan kulkutapa keväisin ja syksyisin hanke- ja ei-hankekouluissa vuosina 2004 ja 2006 tytöillä ja pojilla erikseen

Koulussa liikunta liikuntatuntien ulkopuolella

Koulussa liikkumista kysyttiin myös vähän yleisemmällä tasolla. Oppilaita pyydettiin kertomaan, kuinka monena päivänä he tavallisesti kouluviikon aikana harrastavat liikuntaa koulussa liikuntatuntien ulkopuolella ja lisäksi pyydettiin arvioimaan, kuinka paljon tähän kuluu päivää kohden aikaa. Tulosten perusteella hankekouluissa koulussa harrastetun liikunnan taso on säilynyt vuodesta 2004 vuoteen 2006 niin viikoittaisen useuden kuin päivittäisenkin keston osalta. Noin 82 prosenttia hankekoulujen oppilaista harrasti liikunta vähintään 3-4 päivänä kouluviikossa vuonna 2004 ja vastaava osuus vuonna 2006 oli 86 prosenttia (ks. taulukko 1). Vastaavana ajanjaksona ei-hankekoulujen oppilaiden kyseinen osuus putosi 86 prosentista lähes kymmenellä prosenttiyksiköllä. Vähintään kolme varttia päivittäin liikkuvien osuus putosi hankekouluissa 68 prosentista 64 prosenttiin, mutta ei-hankekouluissa 71 prosentista 51 prosenttiin.

Kaiken kaikkiaan kouluviikon aikainen liikunta oli koko tarkasteltavalla ikäryhmällä pysynyt samana noin 45 prosentilla. Joka neljännellä liikunta oli yleistynyt ja lopuilla (lähes 30 %) se oli vähentynyt. Hankekouluissa hiipumista oli tapahtunut joka neljännellä oppilaalla, kun vastaava osuus ei-hankekouluissa oli kolmanneksen luokkaa. Hankekoulut olivat onnistuneet liikuntatason säilyttämisessä etenkin poikien ryhmässä, sillä heidän joukossaan liikuntaa oli harvemmin kouluviikon aikana vain noin joka viidennellä, kun vastaava osuus ei-hankekouluissa oli yli kolmanneksen.

TAULUKKO 1. Koulussa liikuntatuntien ulkopuolisen liikunnan osuudet hanke- ja ei-hankekouluissa viikoittaisen useuden ja päivittäisen keston mukaan vuosina 2004 ja 2006

	Viikottainen useus				Päivittäinen kesto				
	2004	2006	2004	2006	2004	2006	2004		
2006	Ei-hanke	Ei-hanke	Hanke	Hanke	Ei-hanke	Ei-hanke	Hanke	Hanke	
Joka päivä	51,9	40,8	51,8	53,9	Väh.tunti	37,8	25,9	33,3	30,4
3-4 pv /vk	34,3	36,8	30,5	31,8	n.45 min	33,3	25,3	34,7	33,6
1-2 pv/vk	12,7	20,7	14,5	12,9	n.1/2 tuntia	22,8	27,0	18,3	18,7
Harvemmin	1,1	1,7	3,5	1,4	Noin 15 min	5,0	19,5	12,3	12,1
					Vähemmän	1,1	2,3	1,4	5,1
	ns		.050			ns		.024	

Yhteenveto keskeisistä havainnoista

Koulut liikkeelle – hankkeen tavoitteena oli Turun koulujen toimintakulttuurin ja –ympäristön kehittäminen lasten fyysistä aktiivisuutta edistävään suuntaan. Tässä raportissa tarkastellaan hankkeen onnistumista alakouluissa yhden ikäryhmän avulla. Ikäryhmä oli hankkeen alkaessa neljännellä luokalla ja sen päättyessä he olivat kuudesluokkalaisia. Tarkastelun kohteena oli kohderyhmän fyysinen aktiivisuus välitunneilla, fyysinen aktiivisuus koulussa liikuntatuntien ulkopuolella sekä koulumatkaliikkuminen. Lisäksi analysoitiin, miten hanke heijastuu yleiseen päivittäiseen fyysiseen aktiivisuuteen. Vertailu toteutettiin hankekoulujen oppilaiden ja ei-hankekoulujen oppilaiden välillä.

Keskeisimmät havainnot kertovat, että koko kohderyhmän päivittäinen liikunnallinen aktiivisuus lisääntyi jonkin verran, sillä kahden tunnin päivittäisen liikuntasuosituksen tasoon yltävien osuus kasvoi (44 % -> 49 %). Ei-hankekoulujen oppilaiden päivittäinen fyysinen aktiivisuus oli jokseenkin samalla tasolla molempina tarkasteluajankohtina, mutta hankekoulujen oppilaiden keskuudessa tuoreen liikuntasuosituksen mukaisesti (2h/pv) liikkuvien osuus kasvoi noin yhdeksällä prosenttiyksiköllä.

Hankkeen käytännöt toimet monissa kouluissa keskittyivät välitunti- ja koulumatkaliikunnan lisäämiseen. Näiden osalta voidaan todeta, että hanke onnistui tavoitteidensa suunnassa. Koulumatkan kulkeminen oli hankekoulujen oppilailla yleisempää kuin ei-hankekoulujen oppilailla ja ero kasvoi tarkasteluajankohtien välillä etenkin kevät- ja syyskauden osalta.

Hanke onnistui myös aktivoimaan välituntiliikuntaa. Välituntien liikunnallisuudella on yleisesti taipumus vähentyä parin viimeisen alakouluvuoden aikana. Tämä koskee erityisesti tyttöjä. Nämäkin aineistot kertovat välituntiaktiivisuuden vähentyneen, mutta välituntiaktiivisuus väheni hankekouluissa vähemmän kuin ei-hankekouluissa. Vertailtaessa eräiden hankekoulujen välituntien kuudesluokkalaisten liikunnallisuutta samoista kouluista kerättyyn tietoon nojaten vuoden 2003 kuudesluokkalaisten liikunnallisuuteen huomattiin, että kun 2003 kuudesluokkalaista noin joka viides vietti välituntinsa liikunnallisten leikkien parissa oli vastaava osuus vuonna 2006 lähes kolminkertainen. Liikunnallinen leikki oli vuonna 2006 selkeästi yleistynyt sekä tytöillä että pojilla.

Välituntiliikunnan ja koulumatkaliikunnan lisäksi oppilailta kysyttiin liikunnan yleisyydestä ja siihen käytetystä ajasta kouluviikolla koulussa liikuntatuntien ulkopuolella. Hankekouluissa

kyseisenlaisen liikunnan taso säilyi vuodesta 2004 vuoteen 2006 ennallaan, kun ei-hankekoulujen oppilailla vastaava osuus putosi lähes kymmenellä prosenttiyksiköllä.

Kaiken kaikkiaan Koulut liikkeelle –hanke tuntuu saaneen aikaan tuloksia tavoitteidensa suunnassa ja myönteistä kehitystä tapahtui. Todettakoon kuitenkin, että koulukohtaiset erot olivat varsin suuria, mikä selittyy varmaan monistakin asioista, mutta epäilemättä myös siitä, että koulujen satsaukset ja hankkeen hyväksi tehdyt toimetkin vaihtelivat melkoisesti.

LÄHTEET

Asanti, R. & Oittinen, A. (2006) Liikunnasta hyvinvointia ja viihtyvyyttä kouluun. Turun koulut liikkeelle –hankkeen väliraportti. Raisio. Kirjapaino Uusi Aura Oy.

Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7-18-vuotiaille (2008) Helsinki: OPM ja Nuori Suomi.

Vuori, M., Kannas, L. & Tynjälä, J. 2004. Nuorten liikuntaharrastuneisuuden muutoksia 1986-2002. Teoksessa L. Kannas (toim.) Koululaisten terveys ja terveystyytyminen muutoksessa. WHO-Koululaistutkimus 20 vuotta. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto, Terveystieteiden tutkimuskeskus.113-139.

Zacheus, T. , Tähtinen, J., Rinne, R., Koski, P. & Heinonen, O. (2003) Kaupunkilaisten liikunta ikäpolvittain: Turkulaisten liikuntatottumukset 2000-luvun alussa. Turun yliopisto, Kasvatus-tieteiden laitoksen julkaisut A:201.