



LIITU 2020

Opiskelupäivän aikainen liikkuminen ja aktiiviset opiskelumatkat

Kirsti Siekkinen
Likes, terveyden edistämisen asiantuntija

27.5.2021

Kirjoittajat

Opiskelupäivän aikainen liikkuminen

Kirsti Siekkinen, Katja Rajala, Harto Hakonen, Katariina Kämppi ja
Tuija Tammelin

Aktiiviset opiskelumatkat

Jouni Kallio, Harto Hakonen ja Tuija Tammelin



Opiskelupäivän aikainen liikkuminen



Liikkuva opiskelu -ohjelman tavoitteena on lisätä liikkumista ja opiskelukykyä toisella asteella ja korkeakouluissa.

- Rekisteröityneet oppilaitokset:
 - Lukio 62 %
 - Ammatillinen oppilaitos 53 %
- Liikkumista lisäämällä voidaan edistää mm.
 - opiskelijan terveyttä ja opiskelukykyä
 - oppimisen edellytyksiä
 - opintoihin kiinnittymistä
 - nuoren vaikutusmahdollisuuksia oppilaitoksen toimintatapoihin
 - yhteisöön kuulumisen tunnetta.

Tavoitteena oli selvittää toisen asteen opiskelijoiden

- opiskelupäivän taukojen aikaisen liikkumisen intensiteettiä ja useutta
- oppilaitoksen tarjoamien liikuntamahdollisuuksien käyttöä
- oppitunneilla tapahtuvaan liikunnalliseen toimintaan osallistumista
- mahdollisuuksia vaikuttaa välitunti- ja taukoliikunnan suunnitteluun
- opiskelumatkan pituutta ja kulkutapaa.



Opiskelupäivän taukojen aikainen liikkuminen, lukio (n=4370)

Tauoilla liikkui päivittäin tai useita kertoja viikossa:

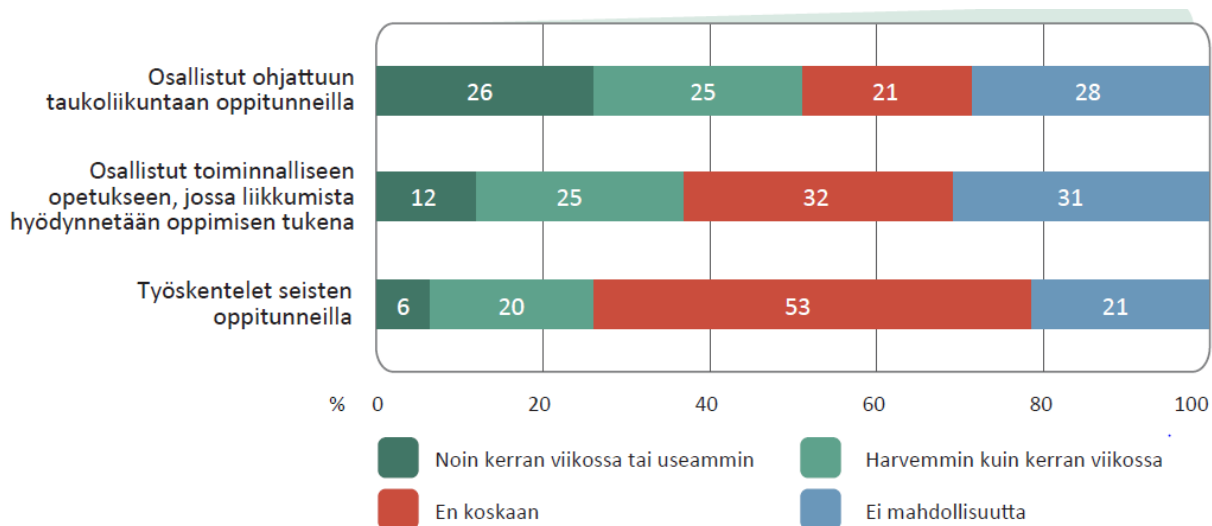
- viidennes (21 %) reippaalla intensiteetillä
- reilu puolet (54 %) kevyesti

Useimmin hyödynnetyt:

- liikuntavälineet (20 %)
- liikuntasali (15 %)
- kuntosali (8 %)
- Miehet, nuorempi ikäryhmä ja vapaa-ajallaan paljon liikkuvat hyödynsivät liikuntatiloja ja välineitä muita enemmän.



Nuorten osallistuminen taukoliikuntaan, toiminnalliseen opetukseen ja seisten työskentelyyn lukiossa (%) (n= 4394)





Tulokset

Ammatillinen oppilaitos

Opiskelupäivän taukojen aikainen liikkuminen ammattillisessa oppilaitoksessa (n= 287)

Tauoilla liikkui päivittäin tai useita kertoja viikossa:

- 29 % reippaalla intensiteetillä
- 60 % kevyesti

Useimmin hyödynnettiin:

- liikuntavälineet (29 %)
- kuntosali (17 %)
- liikuntasali (16 %)

- miehet > naiset



Mahdollisuudet vaikuttaa välitunti- tai taukoliikunnan suunnitteluun ja toteutukseen



Lukio

- viidennes nuorista (n=4387) koki mahdollisuutensa hyviksi.

Ammatillinen oppilaitos

- 29 % nuorista (n=290) piti mahdollisuuksiaan hyvinä.

Aktiiviset opiskelumatkat

Lukio (n= 4418)
Ammatillinen (n= 297)

Etäisyydet pidempiä
kuin peruskoulussa

40 %

alle 3 km etäisyys



Aktiivisesti kulkevia

38 %

Alle 5 kilometrillä

72 %



Nuoremmat
opiskelijat olivat
talvisin vanhempia
aktiivisempia



Naiset miehiä
aktiivisempia
(talvella eroa ei ole)



Fyysinen
aktiivisuus



Aktiivinen
opiskelumatka



Yhteenveto

- Nuoret liikkuvat tauoilla pääsääntöisesti kevyesti.
- Liikuntavälineitä ja -tiloja hyödynnetään eniten.
- Liikkumisen hyödyntäminen opetuksessa on vielä varsin vähäistä.
- Nuoret eivät kokeneet mahdollisuuksiaan vaikuttaa opiskelupäivän aikaisen liikkumisen suunnitteluun ja toteutukseen kovinkaan hyvinä.
- Lukiolaiset ovat varsin aktiivisia kulkemaan alle viiden kilometrin opiskelumatkat kävellen tai pyöräillen.
- Aktiivisia opiskelumatkoja vähentävät pitkät etäisyydet, talvi sekä ajokortti.



kiitos!

WWW.LIIKKUVAOPISKELU.FI

