

# Liikkuminen välitunneilla (LIITU 2018)

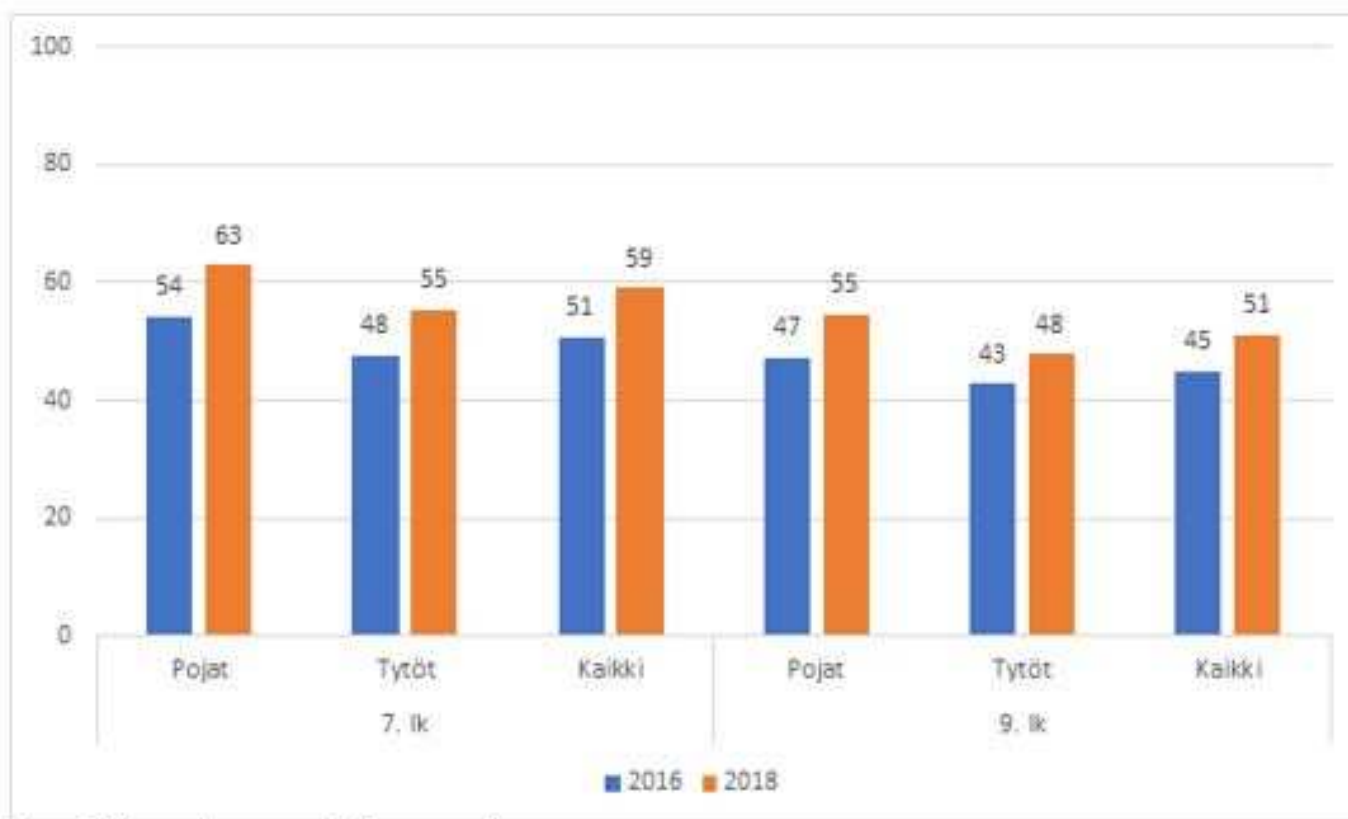
**Katja Rajala, Katariina Kämpö, Harto Hakonen, Henna Haapala & Tuija Tammelin**  
LIITU-webinaari 1.10.2019

## Välitunnit liikkumisen näkökulmasta

- Peruskoulun aikana välitunneilla vietetään yhteensä noin 2000 tuntia – enemmän kuin yhdenkään yksittäisen oppiaineen parissa (Moilanen ym. 2017).
- Välituntiliikunta voi muodostaa merkittävän osan koululaisten päivittäisestä liikunta-aktiivisuudesta.
- Liikunta välitunneilla on tärkeää erityisesti vähän liikkuville koululaisille, joiden päivittäisestä reippaasta liikunnasta jopa 42 prosenttia kertyy koulupäivän aikana (Tammelin ym. 2015).
- Välituntiliikunnan edellytyksiä on viime vuosina lisätty mm. muokkaamalla koulupäivän rakennetta ja koulun toimintatapoja.
- Esimerkiksi pitkät välitunnit ja sisäliikuntatilojen käyttö liikuntatuntien ulkopuolella ovat yleistyneet (Wiss ym. 2018, [www.liikuntaindikaattorit.fi](http://www.liikuntaindikaattorit.fi))
- Osallistuminen välituntiliikuntaan on yhteydessä parempiin koulussa koettuihin vertaissuhteisiin, yhteenkuuluvuuteen ja kouluilmapiiriin (Haapala 2017).
- Välituntiliikunta luo elämyksiä, jotka vahvistavat yhteenkuuluvuutta ja yhteishengen rakentumista (Rajala ym. 2017; Rajala ym. 2018).



## Välituntien viettäminen ulkona on yleistynyt yläkouluissa.



Huom. Mukana vain suomenkieliset vastaajat.

Merkittävää istumisen vähentämisen näkökulmasta

- sisävälitunneilla\* istuu 79 % yläkoululaisista
- ulkovälitunneilla\* istuu 25 % yläkoululaisista

\*kaikilla tai useimmilla välitunneilla

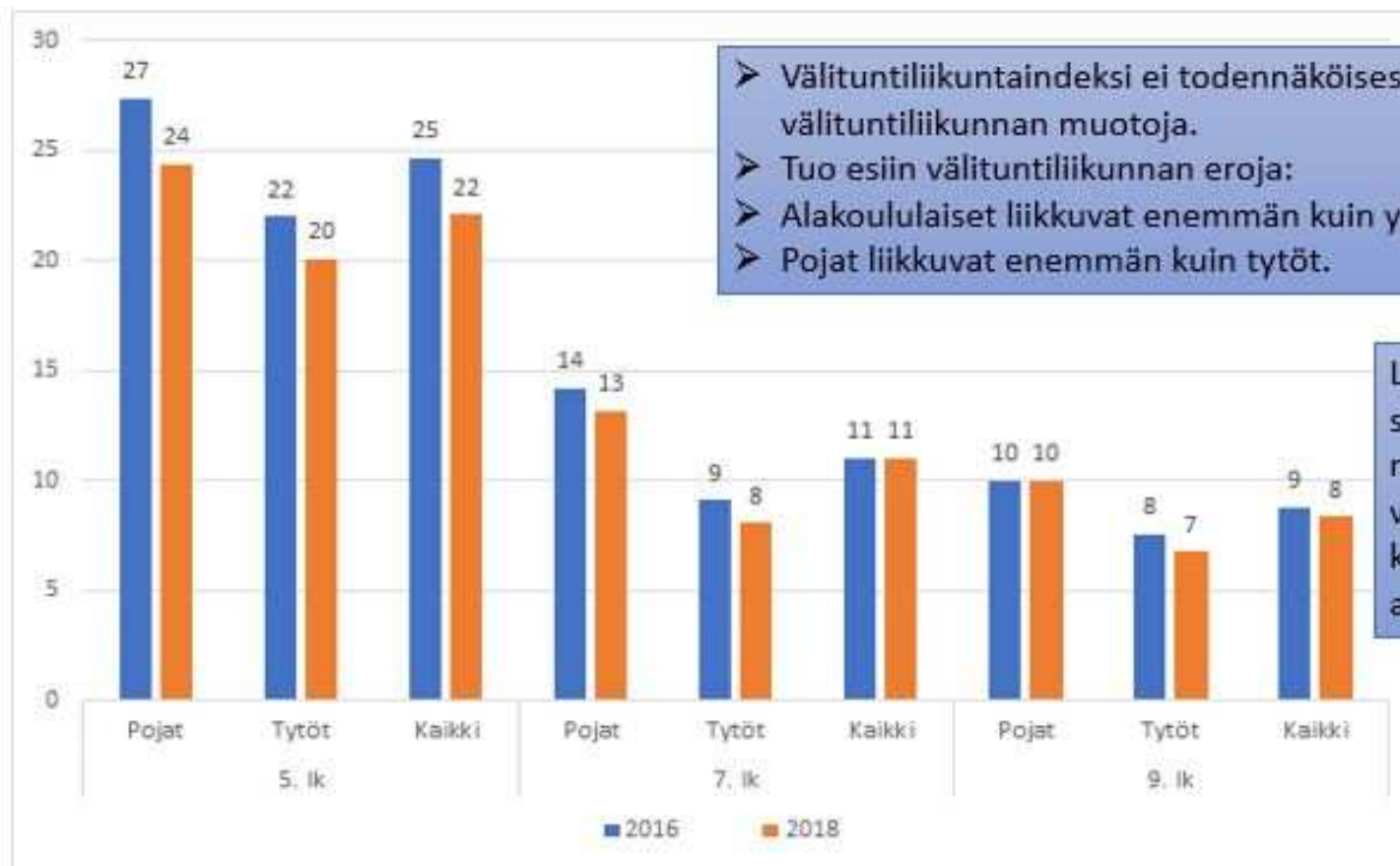
Alakoululaiset viettävät lähes poikkeuksetta välituntinsa ulkona.

## Välituntiliikunnan kokonaismäärä

- Välituntiliikuntaindeksi (Rajala ym. 2014)
- Oppilaiden itse arvioima välituntiliikunnan kokonaismäärä
- Sisältää kävelyn, liikuntapelit ja -leikit, pallopelit, osallistumisen ohjattuun välituntiliikuntaan sekä toimimisen välituntiliikunnan ohjaajana.
- Huomioi sisä- ja ulkovälitunnit
- Mitä suurempi indeksi on, sitä enemmän ja reippaammin koululaiset liikkuvat välituntien aikana.
- Validiteettia on tarkasteltu erillisen aineiston yhteydessä, jossa oppilaiden fyysistä aktiivisuutta mitattiin kyselyiden lisäksi kiihtyvyyssantureilla.
- Korrelaatiot näiden mittareiden välillä olivat kohtalaisen korkeat (pojilla 0,49 ja tytöillä 0,45), mikä kuvaa mittareiden mittaavan samaa asiaa.



## Välituntiliikunnan määrää kuvaava välituntiliikuntaindeksi

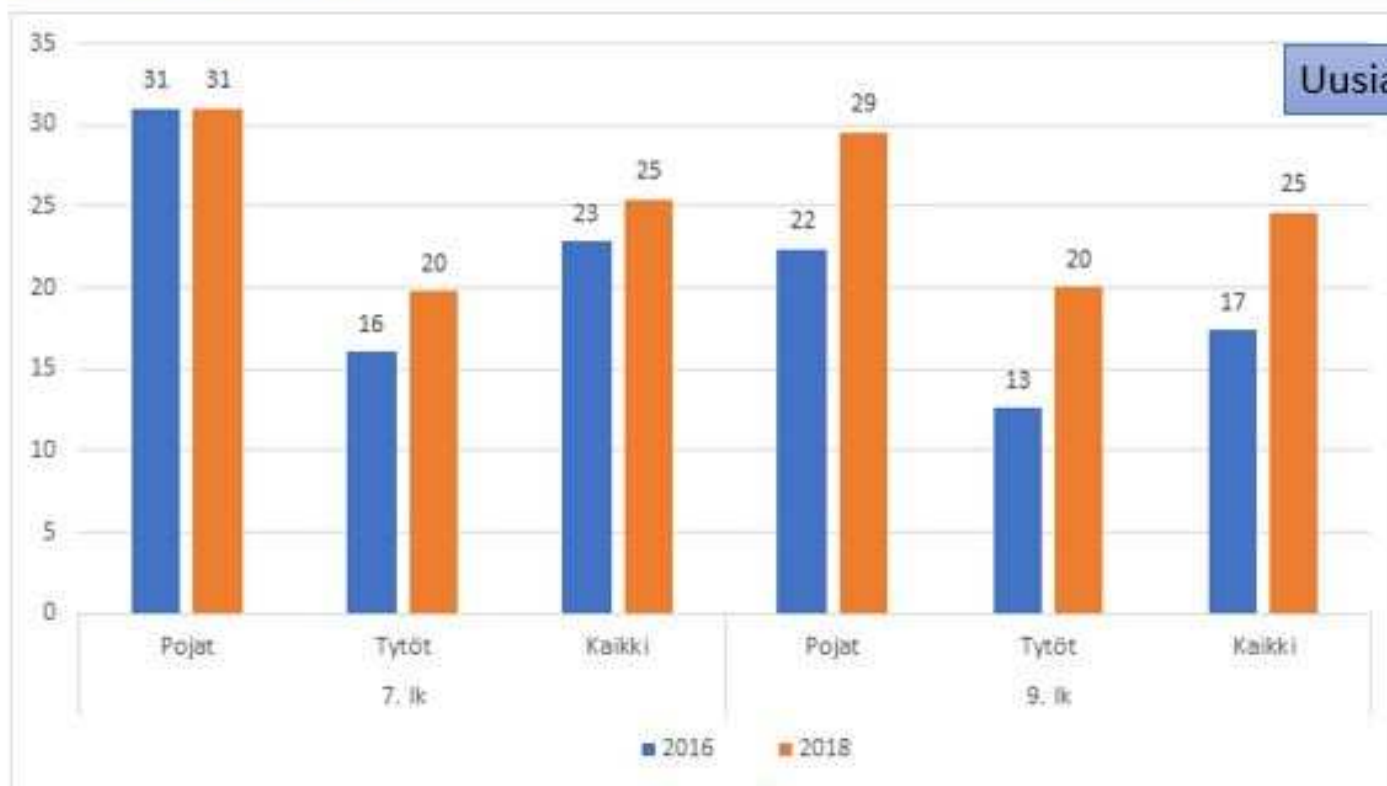


- Välituntiliikuntaindeksi ei todennäköisesti mittaa kaikkia välituntiliikunnan muotoja.
- Tuo esiin välituntiliikunnan eroja:
- Alakoululaiset liikkuvat enemmän kuin yläkoululaiset.
- Pojat liikkuvat enemmän kuin tytöt.

Liikuntasuosituksen saavuttavilla lapsilla ja nuorilla välituntiliikuntaindeksi oli korkeampi kuin vähemmän aktiivisilla.

Huom. Mukana vain suomenkieliset vastaajat

## Koulun liikuntasalissa vähintään silloin tällöin liikkuvat yläkoululaiset



Huom. Mukana vain suomenkieliset vastaajat

## Oppilaiden osallistuminen välituntiliikunnan suunnitteluun

Alakoulun oppilaista kolmannes ja yläkoulun oppilaista viidennes oli osallistunut välituntiliikunnan suunnitteluun.

- Aktiivisimpia viidesluokkalaiset, joista tytöistä 37 prosenttia ja pojista 30 prosenttia oli osallistunut suunnitteluun.
- Myös yhdeksäsluokkalaisten kohdalla tytöt (24 %) olivat osallistuneet suunnitteluun poikia (15 %) enemmän.

Koulun tilojen ja piha-alueiden suunnitteluun oli osallistunut alakoululaisista 30 prosenttia ja yläkoululaisista 17 prosenttia.

- Sukupuolten välillä ei ollut eroja, paitsi yhdeksäsluokkalaisten osalta (tytöt osallistuivat poikia enemmän).

Millaiset ovat välituntiliikunnan edellytykset oppilaiden mielestä?

- Alakoululaisista 63 % ja yläkoululaisista 33 % arvioi, että koulussa on riittävästi välituntivälineitä.
- Alakoululaisista 74 % ja yläkoululaisista 39 % arvioi, että koulun pihalla on riittävästi liikkumiseen sopivia paikkoja.



# Johtopäätöksiä

Välituntiliikuntaa on syytä kehittää erityisesti yläkouluissa.

- Ulkovälitunnit vähentävät välituntien aikaista istumista – koulupihalle mielekästä tekemistä myös yläkoululaisille
- Välituntiliikunnan mahdollisuuksia koulun sisätiloihin (käytävät, aulatilat, liikuntasali)
- Nuorten ääni kuuluviin

Vähiten liikkuvien lasten innostamiseksi mukaan välituntiliikuntaan tarvitaan uusia ideoita.

- Osallistuminen toiminnan suunnitteluun korostuu.

